

Tort vegan cu mango



Am pus ochii pe reteta asta vegana a lui Vaishali, pe care eu am transformat-o intr-un tort vegan cu mango ☐ , acum mai bine de un an, dar de fiecare data cand imi propuneam s-o fac, ori nu gaseam mango, ori erau necoapte. Nu era asta cel mai rau, pentru ca fructele de mango necoapte se coc usor, in doar cateva zile, invelite in hartie, chestia era ca ma luam eu cu alte nebunii si tot uitam de ea ☐

Acum, insa, am fost foarte constiincioasa si mi-am urmat pana la capat „agenda” :))

Mi-a placut tare mult „atingerea” subtila a cardamomului si chiar si mai mult gustul placut de mango bine copt. Fisticul a adus o nota rebela in toata ecuatia asta delicioasa si m-a facut sa-mi savurez cu-o si mai mare pofta felia de tort :))

Bucurati-va si voi de acest desert de post, usor de facut si incredibil de aromat!!!

Ingrediente:

- 2 mango bine coapte (aprox. 350 g)
- 80 ml ulei
- 100 g zahar
- 180 g faina
- 1 lingurita bicarbonat de sodiu
- 2 lingurite praf de copt
- un praf de sare
- 1 varf de cutit pudra de cardamom
- fistic, pentru ornat

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se unge cu ulei o forma de tort cu diametrul de 24 cm.

Se decojesc fructele de mango si se scoate pulpa (luati toata pulpa de langa samburele mare si lemnos); tineti fructele deasupra unei farfurii, pentru a nu se pierde zeama. Se pun deoparte 50 de grame de pulpa de mango, iar restul se face piure cu mixerul vertical.

Intr-un bol incapator se amesteca uleiul cu zaharul cca. 1 minut, apoi se adauga piureul de mango si se amesteca totul foarte bine.

Intr-un alt bol, se amesteca faina cu praful de copt, bicarbonatul, praful de sare (cat luati cu doua degete) si cardamomul. Cardamomul este un condiment indian, folosit atat la mancaruri cat si la deserturi. Nu trebuie neaparat folosit in reteta mea, daca nu-l aveti ☐ Se poate inlocui cu nucsoara, ghimbir sau scortisoara. Se cerne apoi acest amestec uscat deasupra compozitiei umede, din bolul mare, cu mango. Se amesteca rapid, pana nu se mai vad urme de faina; nu se exagereaza cu amestecatul!

Compozitia rezultata se toarna in forma pregatita si se niveleaza. Se coace cca. 26-28 de minute, maxim 30 de minute, pentru ca blatul sa ramana fraged si pufos. Se lasa la racit in forma iar cand e gata se aseaza pe un platou si se orneaza cu bucatelele de mango puse deoparte. Se presara cu putin fistic maruntit...si se serveste!

☐

A iesit incredibil de bun!!!





Iar daca vreti sa mai testati si alte prajituri de post care au in componenta fructe sau legume, intrati aici: **Prajitura Martisor de post**.

Mari multumiri pentru delicioasa reteta **Holy Cow!** ☐