

Fase 3 (di stabilizzazione)



Ricetta per Dolci

Panna Cotta

(4 porzioni, 166 kcal a porzione)

Ingredienti:

100 ml. di panna da montare

250 ml. di latticello

3 fogli di gelatina

1 baccello di vaniglia

50 gr. di zucchero

Sale q.b.

300 gr. di bacche o frutta rossa (a piacere)

½ cucchiaino di fecola

Preparazione:

1. Ammorbidire i fogli di gelatina in una ciotola con dell'acqua fredda.
2. Mescolare latticello, zucchero e sale, aggiungere la vaniglia, raschiata con un coltello, e cuocere tutto a fuoco moderato.
3. Strizzare la gelatina e unirla al latticello, quindi sbattere il tutto con una frusta elettrica.
4. Montare la panna aggiungendovi poco alla volta il latticello. Distribuire con cura in 4 coppette e lasciare in frigo per almeno 3 ore.
5. Lavare bene la frutta e sgocciolarla. Ricoprirla di zucchero la metà, mescolando il composto in un tegame a fuoco moderato, e allungare il tutto con 2 cucchiaini di acqua. Cuocere per 5 minuti.
6. Mescolare la fecola in acqua fredda e aggiungervi la frutta rigirata al fuoco. Passare i frutti in un colino.
7. Servire il composto gelatinoso di frutta con la crema raffreddata e decorare con le bacche restanti.