

Fase 2 (di stabilizzazione)



Ricetta per Dolci

Tiramisù

(2 porzioni, 110 kcal a porzione)

Ingredienti:

120 gr. di mascarpone (freschi o scongelati)

60 gr. di savoiardi

50 gr. di zucchero a velo

60 gr. di cioccolato fondente

1 tuorlo, **1** albume

1 tazzina di caffè ristretto

Cacao amaro q.b.

Preparazione:

1. Montare l'albume fintanto che non è sodo. Grattugiare a parte il cioccolato. Mescolare il tuorlo allo zucchero e lavorare bene il composto con un mestolo di legno, fintanto che non diventa bianco e spumoso. Poco alla volta aggiungere il mascarpone e l'albume montato.
2. Prendere una terrina di vetro di forma quadrata o quadrangolare e tappezzarne il fondo con i savoiardi. Quindi spennellarli con il caffè.
3. Ricoprire la terrina con uno strato di crema al mascarpone e spolverizzarla con un po' di cioccolato. Procedere di strato in strato secondo lo stesso ordine. L'ultimo strato è di solo mascarpone e cacao.
4. Riporre in frigo per ca. 3 ore, quindi servire freddo.