

CUCINA

Aspic di yogurt e pompelmo

PREPARAZIONE 30 minuti
CALORIE/PORZIONE 240 kcal
DOSI 4 persone
ESECUZIONE facile

INGREDIENTI

4 pompelmi rosa,
 20 g di gelatina in fogli,
 40 g di zucchero,
 100 g di cioccolato fondente,
 1 vasetto di yogurt magro,
 ½ dl di latte scremato,
 menta fresca.

COME PROCEDERE

1. Lascia ammorbidire i fogli di gelatina in una ciotola di acqua fredda per circa 10 minuti. Spella al vivo i pompelmi rosa, pesa 400 g di polpa e passala al mixer con lo zucchero.
2. Scalda la metà del frullato di pompelmo in un pentolino, togliilo dal fuoco e unisci i fogli di gelatina ben strizzati, mescolando, finché saranno completamente sciolti. Incorpora la polpa dei pompelmi rimasta.
3. Versa la gelatina di pompelmo nello stampo, trasferiscila in frigorifero e lasciala rassodare per almeno 3-4 ore.
4. Spezzetta il cioccolato e mettilo in un pentolino insieme allo yogurt e al latte. Fallo fondere a bagnomaria per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.
5. Lava la menta e asciugala. Sforma l'aspic delicatamente, dividilo in 4 porzioni e trasferiscile in piatti individuali. Irrorale con la salsa di cioccolato, decora con gli spicchi di pompelmo spellati al vivo rimasti, aggiungi qualche fogliolina di menta e servi.



ALKEMIA/MONDADORI PORTFOLIO

ISPIRAZIONE FRUTTA

1. Nuova 7 Luppoli L'Esotica Birrificio Angelo Poretti, ricetta estiva con l'aggiunta di mango, che si abbina anche ai dessert alla frutta, 33 cl, € 1,89.
2. Sciroppo Amarena Fabbri con il 30% di zuccheri in meno rispetto alla versione tradizionale, 500 ml, prezzo consigliato da € 4,60 a € 4,99.
3. Sciroppo di Agave e Stevia Eridania, dolcificante naturale con il 50% di calorie in meno rispetto allo sciroppo di sola agave, 200 ml, € 3,99.
4. Gelées Tropicali Caffarel nei gusti estivi ananas, mango e cocco. Confezione ispirata alla nuova Flamingo mania, 190 g, € 14,90.



GLOBETROTTER GOLOSI

SOLUZIONI PER FOODIES IN VIAGGIO

Assaggiare la cucina locale è uno degli "ingredienti" di ogni vacanza. Quest'estate, grazie a un accordo tra TripAdvisor e Deliveroo, i viaggiatori che cercheranno i ristoranti sul sito di viaggi potranno cliccare il tasto "Ordina online" e scegliere direttamente i piatti da farsi portare a domicilio dagli oltre 20mila partner di Deliveroo in 12 Paesi e in più di 140 città. Info: deliveroo.it