



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE002895 - Ricetta d'Autore**

**Registrata in data 20 Mag 2019 alle ore 12:02**

**da GAETANO RUSSO**

**Livello di difficoltà: Facile**

**Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate**

**Come ti senti gustando la tua ricetta? Energico**

## Dolce q.b.

Avete voglia di un dolce che sia sano, appagante e che sappia stupire con le consistenze e gli ingredienti? Dolce q.b. è il dessert che state cercando. Ingredienti insoliti, per un equilibrio di acidità, dolcezza, consistenza, appagante ma con un occhio alla linea e al vivere sano e mediterraneo e a chi ha deciso di sperimentare una dieta vegetariana o vegan.

La qualità del prodotto principale utilizzato, il pomodorino rosso del piennolo e il datterino giallo in conserva, della linea Gourmet La Fiammante Pomodoro, conferiscono al dolce un buon equilibrio di acidità e dolcezza.

Ingredienti come l'agar agar, burro di mandorle, olio di cocco biologico, farina di avena conferiscono al prodotto finale, le caratteristiche di un dolce che soddisfa anche le necessità di chi è vegetariano o vegano.

Per citare solo qualche vantaggio di alcuni degli ingredienti utilizzati possiamo evidenziare che:

- il burro di mandorle vanta proprietà energetiche ed antiossidanti. È ricco di grassi monoinsaturi, vitamine, soprattutto Vitamina E, sali minerali come calcio, potassio, ferro, fosforo, rame e manganese, ma anche fibre e proteine.

- l'olio di cocco è un ingrediente che si utilizza spesso all'interno di torte vegan o ricette paleo perché si solidifica a temperatura ambiente e mantiene le preparazioni intatte dando loro la giusta consistenza. Contiene acidi grassi che rappresentano una fonte di energia altamente disponibile, dal momento che essendo a catena media risultano di più facile assorbimento rispetto a quelli a lunga catena. L'olio di cocco non influenza negativamente i livelli di colesterolo, proprio perché povero di acidi grassi saturi a lunga catena, ma addirittura è dimostrato che contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo LDL e favorire quello buono HDL. Rilascia i suoi nutrienti lentamente, fornendo una fonte di energia che contribuisce a sostenere i livelli di zucchero nel sangue

- La Fava Tonka meno dolce della vaniglia e molto più complessa e fragrante, che deve però essere utilizzata in quantità ridotte in quanto contiene cumarina, una sostanza che usata in grandi quantità diventa tossica e ha effetti sedativi e calmanti (RDA: 30 fave al giorno).

- L'avena è una fonte di carboidrati a lenta digestione. Non provoca forti picchi insulinici. In questo modo fornisce al nostro organismo energia a lungo termine. È solitamente ben tollerata anche da chi soffre di celiachia. Il suo elevato contenuto di fibre garantisce il corretto funzionamento del nostro intestino e aiuta la digestione.

Siete pronti? Allacciate il vostro grembiule andiamo a realizzare il Dolce q.b.!

Tempo di preparazione: 3 ore

### Ingredienti per 2 persone

Panna cotta alla fava Tonka

240 ml acqua

70 ml burro di mandorle

30 g sciroppo di agave

3 g agar agar

20 g olio di cocco

½ fava di Tonka

Gelée di pomodorini gialli, per inserto

100 g di Confettura di pomodorini gialli

1 g di agar agar

Terra al cacao e ficchi di avena

150 g farina di farro

20 g cacao  
40 g zucchero a velo  
70 g margarina fredda  
50 g di fiocchi di avena

Glassa al pomodoro del piennolo  
150 g pomodoro  
100 g di fragole  
100 g zucchero  
4 g agar agar

Confettura Di Pomodorini gialli  
n. 1 vasetto di Datterini Gialli Gourmet La Fiammante  
150 g di zucchero per ogni vasetto  
n. 1 limone  
7 g di pectina per vasetto

### **Prodotti utilizzati**

Succo e polpa pomodorini gialli del Piennolo gourmet La Fiammante, Pomodorini rossi del Piennolo gourmet La Fiammante, Passata di pomodoro la Fiammante, Burro di mandorle Burrella Fattoria della Mandorla, Olio di cocco Rapunzel, Farina integrale di avena Fior di Loto, Fiocchi di avena integrali grandi Baule Volante

### **Preparazione**

Preparare la confettura Di Pomodorini gialli: frullare, con frullatore ad immersione il contenuto del vasetto con l'acqua di conserva, ottenuta l'emulsione, setacciare con setaccio fine. Versare il tutto in un pentolino, unire lo zucchero, la pectina, mescolare bene, coprire, lasciate riposare per 2-3 ore. Porre sul fuoco il pentolino, portare a bollore, ridurre il calore e cuocere per una mezzora mescolando ogni tanto. A metà cottura unire la buccia del limone. Porre la confettura di pomodori ancora calda in vasetti di vetro. Chiudere bene il coperchio capovolgere quindi lasciare raffreddare completamente.

Preparare la gelée di pomodoro giallo: frullare i pomodori e filtrare al colino per eliminare semi ed impurità. Versare la passata di pomodoro in una casseruola e portare ad ebollizione. Unire l'agar agar in 20 ml di acqua. Mettere la casseruola sul fornello e portare ad ebollizione. Aggiungere l'agar agar idratata e cuocere per circa 2 minuti. Quindi spegnere il fuoco e versare la gelatina in stampi emisferici piccoli di silicone. Congelare per almeno 30 minuti.

Preparare la finta terra al cacao: in una ciotola, amalgamare la farina, il cacao e lo zucchero a velo. Aggiungere la margarina e amalgamare delicatamente fino ad ottenere una consistenza sabbiosa. Usando le mani, formare una palla con l'impasto. Stendere la frolla a 2 mm di spessore e trasferirla sul tappetino in silicone microforato. Cuocere a 180°C per circa 10-12 minuti. Lasciar raffreddare e rimuovere con cautela dallo stampo. Aggiungere pezzi di pasta frolla e i fiocchi di avena in un cutter, sminuzzare, al fine di ottenere una granularità somigliante alla terra.

Preparare la Pannacotta alla fava Tonka: in 20 ml di acqua mescolare l'agar agar finché inizia a gelificare. In una casseruola mescolare l'acqua restante, il burro di mandorle e lo sciroppo di agave e portare ad ebollizione. Aggiungere l'agar agar idratata e cuocere per circa 2 minuti. Aggiungere l'olio di cocco e mescolare. Lasciar raffreddare per circa 5 minuti ed aggiungere la Tonka grattugiata. Riempire le cavità dello stampo in silicone emisferico grande. Posizionare all'interno l'inserito di gelée al pomodoro giallo precedentemente preparato. Congelare per almeno 1 ora.

Preparare la glassa al pomodoro del piennolo: frullare i pomodori, e le fragole, passare al colino cinese per eliminare semi ed impurità. Mescolare l'agar agar in 20 ml di acqua. Versare il composto così ottenuto in una casseruola e portare ad ebollizione. Aggiungere l'agar agar idratata e cuocere per circa 2 minuti. Posizionare la panna cotta su una griglia e glassarla. La panna cotta deve essere solida a contatto con la glassa calda tenderà ad ammorbidirsi l'agar agar a contatto con le palline fredde solidifica quasi immediatamente. Fare assestare la glassa e procedere con la rifinitura del piatto

Impiattamento e finitura: servite adagiando in un piatto piano un po' di finta terra al cacao. Posizionare al centro la semisfera al pomodoro completare con qualche germoglio di basilico fresco e fiori eduli.

### **Vino consigliato**

Mirto meglio se home made