

# RICETTE

## I DOLCI ESTIVI

### GELATO ALLA CREMA (per 6 persone)

- 3 dl di latte
- 2 dl di panna fresca
- 4 tuorli
- 70 gr di fruttosio
- 1 stecca di vaniglia

Sbattere a lungo i tuorli con il fruttosio sino a renderli spumosi. Riscaldare a parte il latte con la panna e la stecca di vaniglia aperta longitudinalmente, in modo che possa cedere meglio il suo aroma. Scostare dal fuoco prima che raggiunga il bollore, eliminare la bacca di vaniglia e versare sul composto di uova. Cuocere il tutto a calore moderato, mescolando continuamente, lasciando inspessire la preparazione, senza farla bollire. Lasciarla raffreddare e versarla nella gelatiera per 30 minuti circa. Prima di servire, se gradito, decorare con scaglie di cioccolato fondente.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)    Costo: basso    Kcal: 225 a porzione**

### GELATO AL COCCO (per 6 persone)

- 250 gr di cocco grattugiato
- 2,5 dl di latte
- 1,5 dl di panna fresca
- 2 tuorli
- 2 cucchiaini di fruttosio o di miele
- ½ stecca di vaniglia

Lavorare in una ciotola i tuorli con il fruttosio o il miele. Nel frattempo riscaldare il latte e la panna con la bacca di vaniglia tagliata longitudinalmente. Poco prima che venga raggiunto il bollore, allontanare dal fornello e versare sul composto di uova. Rimettere sulla fonte di calore e mescolando lasciare ispessire la crema. Quindi aggiungere la polpa di cocco, amalgamare e lasciare raffreddare. Versare pertanto nella gelatiera e azionarla per 30 minuti circa.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)    Costo: basso    Kcal: 390 a porzione**

### GELATO AL CACAO (per 6 persone)

- 3,5 dl di latte
- 2 dl di panna fresca
- 120 gr di fruttosio
- 30 gr di cacao amaro
- ½ stecca di vaniglia

Sciogliere il cacao e il fruttosio in poco latte. Nel frattempo riscaldare il restante con panna e vaniglia. Lasciar cuocere alcuni minuti a calore moderato, mescolando spesso. Togliere dal fornello, eliminare la bacca di vaniglia e unirli al composto di cacao. Lasciare raffreddare, versarla nella gelatiera azionandola per circa 40 minuti.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)    Costo: basso    Kcal: 240 a porzione**

### GELATO AGLI AMARETTI (per 6 persone)

- 2,5 dl di latte
- 2,5 dl di panna fresca
- 50 gr di fruttosio
- 2 uova

- 100 gr di amaretti
- 2 cucchiaini di cognac

Scaldare il latte senza portarlo a bollore. Nel frattempo lavorare il fruttosio con le uova sino a ottenere una crema soffice. Diluirla con il latte intiepidito e rimettere sul fuoco facendo cuocere il composto senza farlo bollire. Allontanarlo dal fornello e incorporare gli amaretti sbriciolati e bagnati con il cognac. Aggiungere quindi la panna montata, mescolando con delicatezza. Versare nella gelatiera e lavorare 30 minuti circa.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 265 a porzione**

#### **GELATO DI BANANA (per 4 persone)**

- 500 gr di banane mature
- 2 dl di latte
- 4 cucchiaini di fruttosio o di miele
- il succo di un limone

Privare le banane della buccia e frullarle con il succo di limone. Sciogliere il fruttosio nel latte, unire tutti gli ingredienti e frullare nuovamente. Trasferire nella gelatiera e lavorare 30 minuti circa.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 145 a porzione**

#### **GELATO DI PESCHE (per 4 persone)**

- 4 grosse pesche gialle
- 5 dl di latte
- 2,5 dl di panna montata
- 150 gr di fruttosio
- la scorza di un limone e un cucchiaino di succo

Riscaldare il latte con la scorza dell'agrume. Appena giunto a ebollizione, sciogliervi il fruttosio. Lasciare intiepidire, quindi eliminare la scorzetta di limone. Frullare con le pesche, dopo averle private della buccia e trasformate in tocchetti. Amalgamare al composto lasciato raffreddare, la panna montata. Quindi versarlo nella gelatiera e mantecarlo circa 30 minuti. In mancanza della gelatiera travasarlo in un contenitore metallico e riporlo nel freezer per 6 ore circa. Durante questo periodo è necessario riprendere il prodotto ogni ora circa e frullarlo per rompere eventuali cristalli di ghiaccio che presumibilmente potrebbero formarsi compromettendo la cremosità della preparazione. Al termine di tali indicazioni il gelato potrà essere servito al pari di uno realizzato con l'apposita gelatiera.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 200 a porzione**

#### **GELATO DI ANGURIA (per 6 persone)**

- 2,5 kg di anguria
- 1 albume
- 150 gr di fruttosio
- 1 pizzico di vanillina
- 1 stecca di cannella

Mondare l'anguria privandola di scorza e semi. Frullarne la polpa, raccogliendo il succo in un pentolino. Aggiungervi quindi il fruttosio, la vanillina e la stecca di cannella. Mettere sul fuoco e sobbollire una decina di minuti. Lasciare raffreddare. Eliminare la cannella, aggiungere la polpa del frutto e l'albume montato a neve. Versare quindi nella gelatiera o procedere nella maniera tradizionale, per la realizzazione del gelato.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 165 a porzione**

### **GELATO DI FICHI (per 6 persone)**

- 400 gr di fichi verdi maturi
- 1 limone
- 5 dl di latte
- 250 di panna montata
- 120 gr di fruttosio

Scaldare il latte con la scorza di mezzo limone e sciogliervi lo zucchero. Lasciare intiepidire il liquido. Eliminare la scorza dell'agrumo e frullarlo con i fichi in precedenza privati della buccia e tagliati a tocchetti. Attendere che il composto si raffreddi e amalgamare la panna montata. Versare nella gelatiera e mettere in funzione l'apparecchio per 30 minuti circa.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 290 a porzione**

### **SORBETTO AL LIMONE (per 4 persone)**

- 130 gr di succo di limone
- 250 gr di acqua
- 150 gr di fruttosio
- 30 gr di limoncello
- 1 albume

Montare l'albume a neve con 50 gr di fruttosio. Spremere i limoni e ricavarne il succo. Riscaldare l'acqua e sciogliervi il restante fruttosio, unendo il succo degli agrumi filtrato. Lasciare raffreddare la preparazione e unire l'albume montato. Versare nella gelatiera e lavorare il tempo necessario a che il composto diventi cremoso. Conservare nel freezer sino al momento della somministrazione.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 180 a porzione**

### **SORBETTO AL MELONE (per 6 persone)**

- 1 kg di melone
- 100 gr di fruttosio
- 1 limone
- 2 albumi
- cannella in polvere q.b.
- 2 bicchieri di acqua

Sciogliere il fruttosio nell'acqua e riscaldare il liquido con una scorzetta di limone. Lasciare bollire circa 10 minuti. Lasciare raffreddare. Intanto sbucciare il melone, tagliarlo a pezzi e frullarlo con una spolverata di cannella. Aggiungere la polpa del frutto allo sciroppo di fruttosio, aggiungendo la restante scorza di limone grattugiata. Unire gli albumi montati a neve e trasferire nella gelatiera il tempo necessario a che raggiunga la giusta consistenza.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 125 a porzione**

### **SORBETTO AL POMPELMO (per 6 persone)**

- 3 pompelmi
- 150 gr di fruttosio
- 40 gr di succo d'agave

Versare 4,5 dl di acqua in un pentolino. Aggiungere qualche fettina di scorza di pompelmo, privata della parte bianca e i dolcificanti, quindi portare a bollore e cuocere 5 minuti. Scostare dal fornello la casseruola e lasciare raffreddare. Intanto spremere gli agrumi e filtrarne il succo (saranno necessari 3 dl circa). Unire le due preparazioni liquide e cuocere per 10/15 minuti a calore modesto. Attendere nuovamente che si raffreddi. Versare quindi nella vaschetta della gelatiera e lasciare lavorare l'apparecchio 25/30 minuti.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 140 a porzione**

**SORBETTO DI FRAGOLE (per 6 persone)**

- 450 gr di fragole
- 150 gr di fruttosio
- 2 limoni
- 2 arance

Mondare le fragole e lavarle. Quindi frullarle con il fruttosio, il succo dei limoni e delle arance. Versare nella gelatiera e lasciare mantecare il tempo necessario a ottenere una consistenza apprezzabile.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 135 a porzione**

**GRANITA DI CAFFÈ (per 4 persone)**

- 4 tazze di caffè ristretto
- ½ litro di acqua
- 120 gr di fruttosio

In un pentolino riscaldare l'acqua e sciogliervi il fruttosio. Lasciarlo sobbollire per un paio di minuti. Quindi attendere sino a che il liquido raffreddi. Aggiungere il caffè e versarlo in una vaschetta metallica. Riporre nel freezer almeno per tre ore. Trascorso il tempo indicato, spezzettare la tavoletta ghiacciata e tritarla velocemente nel frullatore o nel tritagliaccio. Distribuire in bicchieri freddi e servire.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 120 a porzione**

**GRANITA DI LIMONE (per 4 persone)**

- 2 grossi limoni non trattati
- ½ litro di acqua
- 120 gr di fruttosio

Grattugiare la scorza di un limone e spremere il succo di entrambi gli agrumi. In un pentolino scaldare l'acqua con il fruttosio, lasciare sobbollire alcuni minuti con una scorzetta di limone. A preparazione fredda unire il succo dei limoni e la scorza grattugiata degli stessi. Lasciare raffreddare. Versare il preparato in una vaschetta metallica e riporre nel freezer almeno per tre ore. Riprendere la tavoletta gelata, tagliarla a pezzi e frullarla o tritarla con il tritagliaccio.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 125 a porzione**

**GRANITA DI PESCA (per 6 persone)**

- 400 gr di pesche
- 150 gr di fruttosio
- 1 limone
- 1 pizzico di vanillina
- 250 gr di acqua

Versare il fruttosio in un pentolino e scioglierlo in un quarto di litro di acqua. Mettere sul fuoco e portare a ebollizione per qualche minuto con un pezzo di scorza di limone. Lasciare raffreddare dopo aver tolto dal fuoco. Lavare, pelare e denocciolare le pesche, spezzettarle e frullarle, poi mescolarle allo sciroppo già freddo. Aggiungere la vanillina e due cucchiaini di succo di limone. Versare in un contenitore metallico, porre in frigorifero almeno per tre ore. Riprendere il composto gelato, ridurlo a pezzi e frullarlo velocemente o tritarlo nel tritagliaccio.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 180 a porzione**

### **GRANITA DI ALBICOCCHIE (per 6 persone)**

- 400 gr di albicocche mature
- 150 gr di fruttosio
- 1 limone
- 1 bustina di vanillina

Mettere il fruttosio in un pentolino e scioglierlo con 250 gr di acqua. Bollire qualche minuto con la scorza di limone. Lasciare raffreddare. Lavare intanto le albicocche, asciugarle e privarle dei noccioli. Mescolare la purea di frutta alla preparazione liquida, mescolare con cura aggiungendo la vanillina. Riporre in un contenitore metallico in freezer e lasciare rassodare almeno per tre ore. Riprendere il composto e, dopo averlo tagliato a cubetti, tritarlo nel tritagliaccio e frullarlo velocemente.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 175 a porzione**

### **FRULLATO DI CAROTE (per 4 persone)**

- 3 carote
- 1 limone
- 1 cucchiaino di fruttosio
- 1 bicchierino di gin

Mondare le carote, privarle della parte più esterna e lavarle. Tagliarle a piccoli pezzi e frullarle unitamente al fruttosio, il succo di limone e il bicchierino di gin, aggiungendo 4 dl circa di acqua. Aggiungere ghiaccio tritato a cubetti e servire.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 130 a porzione**

### **FRULLATO DI MELONE E CETRIOLO (per 4 persone)**

- 1 melone
- 2 cetrioli
- ghiaccio q.b.

Mondare il melone e i cetrioli. Tagliare la polpa a tocchetti e frullare i vegetali unitamente a un bicchiere di ghiaccio per un paio di minuti. Servire subito la preparazione aggiungendo se gradito altro ghiaccio.

**Tempo: veloce più il raffreddamento      Costo basso      Kcal 50 a porzione**

### **FRULLATO DI PAPAYA (per 2 persone)**

- 1 papaya
- 1 limone
- 2 cucchiaini di fruttosio
- 1 cucchiaino di liquore preferibilmente Gran Marnier o rum

Tagliare a metà la papaya, eliminare semi e filamenti centrali. Ricavare la polpa del frutto e metterla nel bicchiere del frullatore. Spremere il limone dopo averne grattugiato la scorza. Unire il tutto e frullare la preparazione un paio di minuti, aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio. Servire subito.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 135 a porzione**

### **FRULLATO DI ANGIURIA (per 1 persona)**

100 gr di anguria  
100 gr di melone  
1 limone  
1 cucchiaino di miele di acacia  
ghiaccio q.b.

Mondare i frutti, privarli della buccia e eliminare i semi. Tagliare la polpa a dadini e metterla nel frullatore. Aggiungere miele, succo di limone e qualche cubetto di ghiaccio. Frullare due minuti circa e servire aggiungendo, se gradito altro ghiaccio.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 80 a porzione**

#### **FRAPPE' AL CAFFÈ (per 4 persone)**

- 4 dl di latte
- 2 tazzine di caffè
- 2 cucchiaini di fruttosio
- ghiaccio q.b.

Utilizzare per la preparazione caffè piuttosto ristretto o ricorrere a quello liofilizzato, che dovrà essere freddo. Versarlo quindi nel bicchiere del frullatore unitamente a latte, fruttosio e ghiaccio. Frullare il tempo necessario a omogenizzare il tutto. Servire con altro ghiaccio tritato e una spolverata di cacao, se gradito.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 70 a porzione**

#### **FRAPPE' PERE E CANNELLA (per 4 persone)**

- 4 dl di latte
- 4 pere mature
- 1 cucchiaino di fruttosio o un cucchiaino di miele
- cannella e ghiaccio q.b.

Lavare, sbucciare e tagliare a pezzi le pere. Collocarle nel frullatore aggiungendo latte, cannella, dolcificante e un bicchiere generoso di latte. Frullare sino a ottenere un composto fluido, ma cremoso. Spolverizzare con altra cannella e servire freddo.

**Tempo: veloce più il raffreddamento      Costo: basso      Kcal: 100 a porzione**

#### **FRAPPE' ALL'ANANAS (per 4 persone)**

- 4 dl di latte
- 2 cucchiaini di succo d'ananas (meglio se senza zuccheri aggiunti)
- ½ ananas
- 1 cucchiaino di fruttosio
- ghiaccio q.b.

Pulire e lavare il frutto. Tagliarlo a pezzetti e frullarlo unitamente al latte, il succo di ananas, il fruttosio e una dose generosa di ghiaccio. Servire subito

**Tempo: veloce più il raffreddamento      Costo basso      Kcal 120 a porzione**

#### **FRAPPE' DI FRUTTA MISTA (per 4 persone)**

- 4 dl di latte
- 2 fette di melone
- 1 albicocca
- 1 pesca
- 1 banana
- 1 cucchiaino di fruttosio
- ghiaccio q.b.

Mondare e sbucciare la frutta. Tagliarne quindi la polpa a pezzi e frullarla unitamente al resto degli ingredienti per un paio di minuti, sino a raggiungere una consistenza fluida, ma cremosa. Servire aggiungendo, se gradito, altro ghiaccio e una spolverata di cannella.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 125 a porzione**

#### **BAVARESE DI YOGURT ALLE FRAGOLE (per 6 persone)**

- 5 dl di yogurt bianco
- 200 gr di fragole a pezzetti
- 4 albumi
- 150 gr di fruttosio
- 10 gr di colla di pesce o un cucchiaino di agar agar.

Se si utilizza la colla di pesce, metterla a mollo in acqua fredda. Quindi scaldare in un pentolino yogurt e fruttosio, senza farlo bollire. Spegnerne la fiamma e aggiungere la colla di pesce strizzata, mescolando per farla sciogliere. Lasciare raffreddare. Montare intanto gli albumi a neve ben ferma, incorporarli al composto di yogurt con 100 gr di fragole. Versare in uno stampo per dolci e riporre a consolidare in frigorifero per almeno 3 ore. Sformare quindi il dessert e servire decorando con la frutta rimasta.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 170 a porzione**

#### **BUDINO DI YOGURT AL NATURALE (per 4 persone)**

- 500 gr di yogurt greco magro
- 200 gr di panna fresca
- 4 cucchiai di fruttosio
- 30 gr di colla di pesce

Ammorbidire la colla di pesce in acqua fredda. Versare lo yogurt in una terrina e mescolarlo accuratamente al fruttosio, unire quindi la colla di pesce in precedenza strizzata e fatta sciogliere a calore moderato con qualche cucchiaino di acqua. Montare la panna e aggiungerla delicatamente al composto. Versare in un unico stampo o in coppe individuali e riporre a rassodare in frigorifero per qualche ora prima di servire.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 270 a porzione**

#### **GELATINA DI YOGURT E MANDORLE (per 6 persone)**

- 500 gr di yogurt bianco
- 100 gr di mandorle
- 5 dl di latte
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di fruttosio
- 1 cucchiaino di agar in polvere

Tritare finemente le mandorle, trasferirle in una casseruola con yogurt, latte e i dolcificanti. Aggiungere la polvere di agar agar e cuocere la preparazione 5-10 minuti. Versare il composto ottenuto in uno stampo da budino e lasciarlo in frigorifero sino a che raggiunga la consistenza desiderata.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)      Costo: basso      Kcal: 210 a porzione**

#### **DESSERT DI MIRTILLI E YOGURT (per 4 persone)**

- 200 gr di mirtilli
- 250 di yogurt bianco
- 4 cucchiaini di fruttosio
- Il succo di ½ limone

Lavare e asciugare i mirtilli, quindi frullarli con il fruttosio e il succo di limone. Amalgamare la purea di frutta con lo yogurt e lasciare riposare in frigorifero un paio d'ore prima di servire, decorando, se gradito con altri frutti di bosco a piacere.

**Tempo: veloce (più il raffreddamento)    Costo: basso    Kcal: 90 a porzione**