

# Ricette

## Stracciatella di caffè (6 persone)

- 250 gr di caffè piuttosto forte
- 120 di latte intero
- 50 gr di panna fresca
- 100 gr di fruttosio
- 1 cucchiaino di latte in polvere
- 20 gr di farina di carrube
- 40 gr di cioccolato fondente tagliato grossolanamente a scaglie
- 2 tuorli

Riscaldare a fiamma bassa il caffè, il latte e la panna, dopo averle frullate per omogenizzarle. Aggiungere quindi i tuorli d'uovo e amalgamare con cura. In una ciotola a parte miscelare lo zucchero, la farina di carrube e il latte in polvere. Aggiungere quindi il composto liquido e miscelare ancora una volta il tutto. Lasciare raffreddare poi riporre in frigorifero. Trascorse alcune ore, riprendere il tutto e versare nella gelatiera attendendo che raggiunga la giusta consistenza. Al termine guarnire con la granella di cioccolato e servire in coppette individuali.

**Tempo: veloce (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 200 a porzione**

## Gelato al cocco con macedonia di frutta (8 persone)

- 380 gr di latte di cocco
- 250 gr di panna
- 1 bustina di vanillina
- 100 gr di fruttosio
- 800 gr di frutta mista
- 1 limone
- 2/3 cucchiaini di fruttosio

Portare a bollire la panna con il fruttosio, quindi aggiungere il latte di cocco, mescolare e aromatizzare con la vanillina. Lasciare raffreddare. Versare il composto nella gelatiera e azionarla. Non appena pronto, travasare in contenitore e conservare in freezer. Mondare, sbucciare e tagliare a spicchi la frutta. Irrorarla con il succo di limone e, se gradito, aggiungere qualche cucchiaino di fruttosio. Disporre in coppette individuali, decorare con palline di gelato e servire.

**Tempo: veloce (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 315 a porzione**

## Melone gelato (6 persone)

- 2 piccoli meloni
- 100 gr di panna da montare
- 1 tuorlo
- 100 gr di latte
- qualche fogliolina di menta
- 100 gr di fruttosio

Dividere i meloni a metà, nel senso orizzontale, praticando un taglio a zig zag, eliminare semi e filamenti asportando gran parte della polpa. Conservare a parte le calotte. Mettere la polpa del frutto nel frullatore, aggiungere panna, latte e 50 gr di fruttosio. Azionare l'apparecchio e ridurre il tutto in crema. A parte montare il tuorlo con 50 gr di fruttosio. Poi unire i due composti. Trasferire la crema nella gelatiera e attendere che il tutto raggiunga la giusta consistenza. Trasferire il tutto nel freezer per alcune ore, quindi riprendere le calotte del melone, decorarle con le palline di gelato e servire spolverizzando con qualche fogliolina di menta tritata, se gradita.

**Tempo: medio (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 285 a porzione**

### **Gelato di riso (6 persone)**

- 500 gr di latte
- 150 gr di riso a chicco tondo
- 1 baccello di vaniglia
- 50 gr di uvetta sultanina
- La scorza grattugiata e il succo di un limone
- 2 cucchiaini di miele

#### Per la salsa

- 250 gr di cioccolato fondente al 70%
- 375 gr di latte
- 2 cucchiaini di maizena
- 50 gr di fruttosio

Portare a ebollizione il latte con il riso, la vaniglia e l'uvetta sultanina. Abbassare la fiamma, aggiungere un pizzico di sale e lasciare sobbollire 10/15 minuti, sino a che il liquido sia del tutto assorbito. Allontanare dal fornello e lasciare raffreddare, aggiungendo scorza, succo di limone e il miele. Versare nella gelatiera, azionare e attendere che si consolidi. Preparare la salsa. Portare a ebollizione 180 gr di latte e aggiungere il cioccolato fondente tagliato a pezzetti. Fare sciogliere la maizena nel rimanente latte e unirla al composto precedente con il fruttosio. Mescolare con la frusta sino a rendere il tutto omogeneo. Non appena il gelato sarà pronto distribuirlo in coppette e decorarlo con la salsa preparata. Servire subito.

**Tempo: medio (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 440 a porzione**

## Sorbetti

### Sorbetto al limone (4 persone)

- 270 gr di acqua
- 100 gr di fruttosio
- 120 gr di succo di limone
- 1 pizzico di farina di carrube
- La scorza di un limone

Amalgamare, in un pentolino, la farina di carrube con l'acqua e il fruttosio, quindi riscaldare poi sobbollire la preparazione per alcuni minuti. Allontanare dal fornello, frullare con il mixer. Lasciare raffreddare e riporre in frigorifero per qualche ora. Aggiungere il succo di limone, amalgamare unendo la scorza di limone grattugiata e versare nella gelatiera, lasciando mantecare il composto. Servire subito o conservare in freezer sino al momento di somministrare.

**Tempo: veloce (+ il raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 110 a porzione**

### Sorbetto all'ananas (senza gelatiera) (4 persone)

- 1 piccolo ananas
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 100 gr di fruttosio
- Qualche rametto di menta

Mondare l'ananas e tagliarlo in piccoli pezzi quindi frullarlo insieme al succo di limone fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungere il fruttosio e continuare a frullare fino a che non si sarà ben sciolto. Versare il composto in un contenitore e metterlo in freezer per alcune ore, mescolandolo ogni 2 ore circa affinché si rapprenda in modo omogeneo. Estrarlo dal freezer almeno un quarto d'ora prima di servirlo, per ottenere un sorbetto della giusta consistenza. Guarnire con rametti di menta.

**Tempo: veloce (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 150 a porzione**

### Sorbetto ai lamponi (4 persone)

- 120 gr di fruttosio
- 300 gr di acqua
- 150 gr di lamponi frullati
- 2 albumi
- La scorza di un limone

Portare a bollire l'acqua con il fruttosio e la scorza di limone, lasciare sobbollire 5 minuti, poi attendere il raffreddamento, quindi filtrare. Aggiungere gradualmente il frullato di lamponi e collocare in frigorifero. Aggiungere gli albumi montati a neve ferma, mescolando dall'alto verso il basso, per non smontare il composto. Versare nella gelatiera, azionare l'elettrodomestico e attendere che il tutto raggiunga la giusta consistenza.

**Tempo: veloce (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 140 a porzione**

### Sorbetto al pomodoro (10 persone)

- 2,5 kg di pomodori molto maturi
- 400 gr di fruttosio
- 2 cucchiaini di liquore all'arancia
- Il succo di due limoni 2 albumi
- 1 piccolo mazzo di menta fresca

Scottare i pomodori in acqua bollente, privarli della buccia e passare la polpa al passaverdure, quindi filtrarne il succo. Raccogliere il composto in una ciotola, unire 200 gr di acqua, un pizzico di sale e il resto degli ingredienti. Mescolare con cura. Montare a neve ben ferma gli albumi e incorporarli delicatamente al composto. Trasferire il tutto in un contenitore di

acciaio e porre in freezer per almeno 3 ore, dopo aver ricoperto con la pellicola trasparente, avendo cura di mescolare l'amalgama, ogni 30 minuti circa. Tritare la menta dopo averla lavata e asciugata. Disporre il sorbetto in coppette o bicchieri individuali, cospargere con la mentuccia e servire.

**Tempo: veloce (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 200 a porzione**

## Granite e semifreddi

### Futta gelati (6 persone)

- 800 gr di frutta a scelta
- 100 gr di fruttosio

Mondare e lavare la frutta del tipo selezionato. Tagliarne quindi la polpa in piccoli pezzi. Trasferirli in un contenitore adatto al freezer o in un sacchetto. Lasciarli almeno un paio d'ore, affinché si siano completamente induriti. Riprendere la frutta, frullarla qualche minuto con il robot da cucina, unitamente al fruttosio e servire subito.

**Tempo: veloce (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 120 porzione**

### Fragole al gelato (4 persone)

- 320 gr di fragole
- 100 gr di fruttosio
- 1 cucchiaino di cardamomo in polvere
- 100 gr di passito di Pantelleria

Riempire un contenitore con acqua fredda ottenendo una lastra di ghiaccio spessa circa 1,5 cm. Mondare le fragole e tagliarle grossolanamente, quindi frullarle sino a ridurle in purea. Versare in un pentolino il passito, il fruttosio, la purea di fragole e il cardamomo. Riscaldare la preparazione, portarla a bollore lasciando cuocere alcuni minuti. A questo punto allontanare dal fornello, lasciare raffreddare a temperatura ambiente e conservare in frigorifero. Riprendere quindi la lastra di ghiaccio, tritarla con il tritaggiaccio, cospargere con lo sciroppo di fragole e servire immediatamente.

**Tempo: medio (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal 150 a porzione**

### Semifreddo di ricotta e meringhe (8 persone)

- 250 gr di panna da montare
- 3 albumi montati a neve fermissima
- 50 gr di fruttosio al velo
- 450 gr di ricotta
- 400 gr di frutta mista
- 80 gr di fruttosio
- 200 gr di piccole meringhe
- Poco liquore tipo Strega

Mondare la frutta, lavarla e tagliarla a cubetti. In un tegame sciogliere il fruttosio con qualche cucchiaino di acqua, aggiungere la frutta e lasciare cuocere pochi minuti. Sfumare con il liquore, allontanare dal fornello e lasciare macerare un paio di ore. Incorporare il fruttosio a velo agli albumi montati a neve ferma, aggiungere la panna montata con movimenti delicati dal basso verso l'alto, la frutta privata del liquido di macerazione. Versare il composto in stampi monoporzione o in un unico stampo, alternando le meringhe sbriciolate. Mettere nel freezer e lasciare riposare per almeno 4 ore prima di servire.

**Tempo: veloce (+ raffreddamento)**

**Costo: basso**

**Kcal: 300 a porzione**