



1/4 persone

72

IL RICETTARIO / DOLCI

**INGREDIENTI**

	1 PAX	4 PAX
<b>CROCCANTE AI CEREALI E FRUTTA SECCA</b>		
Olio di riso o olio Evo	g 6	g 25
Acqua	g 2	g 7
Lecitina di soia	g 1	g 2
Albume	g 6	g 25
Miele Varesino IGP	g 13	g 50
Amido di riso	g 3	g 12
Farina di riso	g 8	g 30
Gocce cioccolato fondente	g 4	g 16
Cereali estrusi misti	g 32	g 125
Prugne secche	g 19	g 75
<b>COULIS DI MELOGRANO</b>		
Melograno	g 35	g 150
Stevia	g 8	g 32
Xantana	g 1	g 1

**PROCEDIMENTO**

**PER IL CROCCANTE AI CEREALI E PRUGNE:** Frullare l'acqua con la lecitina di soia e l'olio di riso creando un'emulsione stabile. In una planetaria con frusta montare a neve gli albumi con il miele portato precedentemente a 125° creando una meringa all'italiana. Incorporare delicatamente la meringa all'emulsione creata in precedenza. A questo punto unire le polveri precedentemente setacciate mescolando il composto dal basso verso l'alto. Aggiungere infine i cereali di mais estrusi, le gocce di cioccolato e le prugne secche precedentemente tagliate a cubettini. Disporre il composto in stampi di silicone e cuocere in forno preriscaldato a 150° per 8/10 minuti.

**PER LA BAVARESE ALLA SOIA:** Unire yogurt, ricotta e sciroppo d'acero. Montare la panna di soia in planetaria con una frusta. Separatamente incorporare e miscelare tutti gli altri ingredienti all'interno di una ciotola di vetro. Cuocere la crema in microonde fino al raggiungimento di 84° con l'aiuto di un termometro da cucina e in seguito raffreddarla in frigorifero coperta con pellicola. Una volta raffreddata la crema, unire gradualmente la panna di soia montata in precedenza. Disporre il composto per bavarese all'interno di stampi monoporzione e congelare in abbattitore.

**PER LA SALSA:** Portare ad ebollizione i chicchi di melograno con la stevia. Aggiungere la xantana e frullare fino a consistenza voluta. Setacciare e inserire la salsa all'interno di un biberon. Completare con decorazione di frutti di bosco freschi e scaglie di cioccolato.

**COMPOSIZIONE DEL PIATTO:** Disporre all'interno di un piatto la bavarese sopra al croccante. Decorare con la salsa di melograno e delle prugne secche tagliate a fettine sottili.

	1 PAX	4 PAX
<b>BAVARESE ALLA SOIA</b>		
Latte di soia	g 22	g 85
Tuorlo	g 8	g 30
Miele Varesino IGP	g 5	g 20
Agar Agar o colla di pesce*	g 1	g 2
Amido di riso	g 1	g 5
Panna di soia montata	g 50	g 200
Vaniglia	q.b.	q.b.
*precedentemente reidratata		
<b>GUARNIZIONE</b>		
Prugne a fettine sottili	q.b.	q.b.
Germogli	q.b.	q.b.

**ALLERGENI**

Uova, soia.

**MODALITÀ DI COTTURA**

CROCCANTE: Cottura al forno

CREMA INGLESE: Cottura al microonde

**FATTORI NUTRITIVI**

Le lecitine della soia favoriscono la riduzione della colesterolemia, l'utilizzo di dolcificanti come la stevia evita il picco glicemico, contrastando la trigliceridemia. Il cioccolato conferisce doti antipertensive favorisce l'aumento dell'HDL.

**VALORE ENERGETICO**

489 kcal/PORZIONE

**INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI**

Le lecitine favoriscono la riduzione della colesterolemia.

**COSTI**

1 PAX = 1,85 EURO 4 PAX = 7,41 EURO

**TERRITORIO DI PROVENIENZA**

Miele Varesino IGP.

**STAGIONALITÀ**

Autunnale.

# Bavarese di soia

## con croccante ai cereali e datteri con salsa al melograno

Nicoletta, Thomas, Greta, Ilaria, Benedetta, Tommaso, Davide, Sole Maria,

Filippo, Lorenzo, Federico T., Veronica (Apaf – Casargo)

