



17 persone

68

IL RICETTARIO / DOLCI

INGREDIENTI

17 MONOPORZIONI

TORTINO DACQUISE

Zucchero	g 50
Albume	g 200
Farina di mandorle	g 160
Amido di riso	g 50

CREMA ALLE PERE

Maizena	g 40
Polpa di pera	g 350
Uovo	n 1
Zucchero	g 80

CUORE FONDENTE

Cioccolato fondente	g 170
Acqua Faba (acqua di cottura dei legumi)	g 25,5

17 MONOPORZIONI

GLASSA FONDENTE

Cioccolato fondente	g 200
Acqua	g 100
Zucchero	g 30
Burro	g 10

DECORAZIONI AL CARMELLOLO

Zucchero	q.b.
----------	------

CACAO

Cacao per decorazione	q.b.
-----------------------	------

Semisfere alle pere con cuore fondente

Lisa, Aya F. (G. Fumagalli – Casatenovo)

PROCEDIMENTO

TORTINO DACQUISE: Preriscaldare il forno a 170°C. Montare gli albumi con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere le farine setacciate mescolando dal basso verso l'alto. Cuocere a 170°C per 15-20 minuti.

CREMA ALLA PERA: Mettere sul fuoco la polpa di pera e farla sobbollire. Unire a parte uova, zucchero e la maizena setacciata e mescolare. Stemperare il composto di uova con un poco di polpa, poi riporre sul fuoco fino a bollore. Quando la crema sarà addensata far raffreddare con pellicola a contatto.

CUORE FONDENTE: Fare una mousse con il cioccolato fondente sciolto e l'acqua faba. Disporre la mousse ordinatamente poi in degli appositi stampini.

GLASSA FONDENTE: Sciogliete tutti gli ingredienti a fuoco vivo. Lasciare raffreddare e glassare a 35°C.

ASSEMBLAGGIO: Disporre la crema alla pera nelle mezze sfere ed inserire all'interno il cuore fondente di mousse precedentemente congelato negli stampini. Porla 5 minuti in frigorifero. Tagliare l'impasto e definire i contorni del tortino (dacquoise) della grandezza delle sfere. Porre i dischetti sopra la crema. Quando saranno congelati glassarli.

MODALITÀ DI COTTURA

DACQUISE: 15-20 minuti in forno a 170°C.

ALLERGENI

Uova, Mandorle.

VALORE ENERGETICO

186,70 kcal/PORZIONE

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati complessi (farina di riso e maizena), zuccheri semplici, acidi grassi polinsaturi omega 6 (mandorle), fibra sali minerali (pera), minerali, vitamine e antiossidanti polifenoli (cioccolato fondente).

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

MANDORLE: Ottima fonte di numerosi minerali, tra cui spiccano calcio, magnesio e fosforo. Ricche vitamina E, antiossidante e acidi grassi polinsaturi.

PERA: ricca di fibre con importanti benefici sia in termini di sazietà che nutrimento per i microrganismi buoni che abitano l'intestino.

CIOCCOLATO FONDENTE: oltre a micronutrienti, come vitamine e minerali, il cacao è ricco di molecole che hanno un ruolo importante per la salute. In particolare quercetina, catechine e teobromina sembrano essere le responsabili dell'effetto su arterie e cuore, riducendo la pressione arteriosa e il rischio di malattie cardiovascolari.

COSTI

1 PAX = 2,45 EURO 4 PAX = 9,80 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co.
Pera dell'Emilia Romagna IGP.

STAGIONALITÀ

Autunnale.

