

CLASSICI ma non troppo

ROTOLO ALLA CREMA PASTICCERA, CRÈME CARAMEL,
SMOOTHIE E CHEESECAKE: TUTTI SENZA LATTOSIO



Rotolo con fragole e crema pasticcera

per 6-8 persone

• 4 uova vivi verde • 50 g di amido di mais biologico D'Osa coop
• 30 g di fecola di patate • 10 g di miele millefiori • 100 g di zucchero

PER LA FARCITURA • 500 ml di latte senza lattosio • 250 ml di panna senza lattosio • 1 baccello di vaniglia
• 1/2 limone non trattato • 125 g di zucchero a velo • 150 g di tuorli • 30 g di amido di mais • 20 g di amido di riso • 1 g di sale • 200 g di fragole
• 20 ml di sciroppo d'acero

Per la crema pasticcera portate a ebollizione a fuoco dolce il latte con la panna, la scorza di limone grattugiata, i semi della vaniglia e metà zucchero. Amalgamate i tuorli con lo zucchero rimasto, il sale e gli amidi setacciati. Versatelo a filo nella pastella il latte bollente e cuocete finché la crema si addensa, mescolando continuamente. Fate raffreddare in una terrina coperta con pellicola a contatto, e poi in frigo per 4 ore. Lavate le fragole, tagliatele a tocchetti, conditele con il succo di limone e lo sciroppo d'acero. Preparate la pasta montando le uova (tranne 2 albumi) con metà zucchero e il miele fino a ottenere un composto gonfio. Montate i 2 albumi con il restante zucchero e uniteli al composto. Setacciate le farine, amalgamatele al composto e stendetelo su una placca rivestita con carta da forno, livellate e cuocete a 200°C per 6-8 minuti. Sfornate, cospargete con altro zucchero, coprite con pellicola e arrotolate; chiudete il rotolo con altra pellicola e fate riposare per 10 minuti. Bagnate la pasta con il succo delle fragole, spalmatela di crema e disponetevi sopra la frutta. Arrotolate stringendo bene, avvolgete nella pellicola e ponete in frigorifero per 3 ore prima di servire.

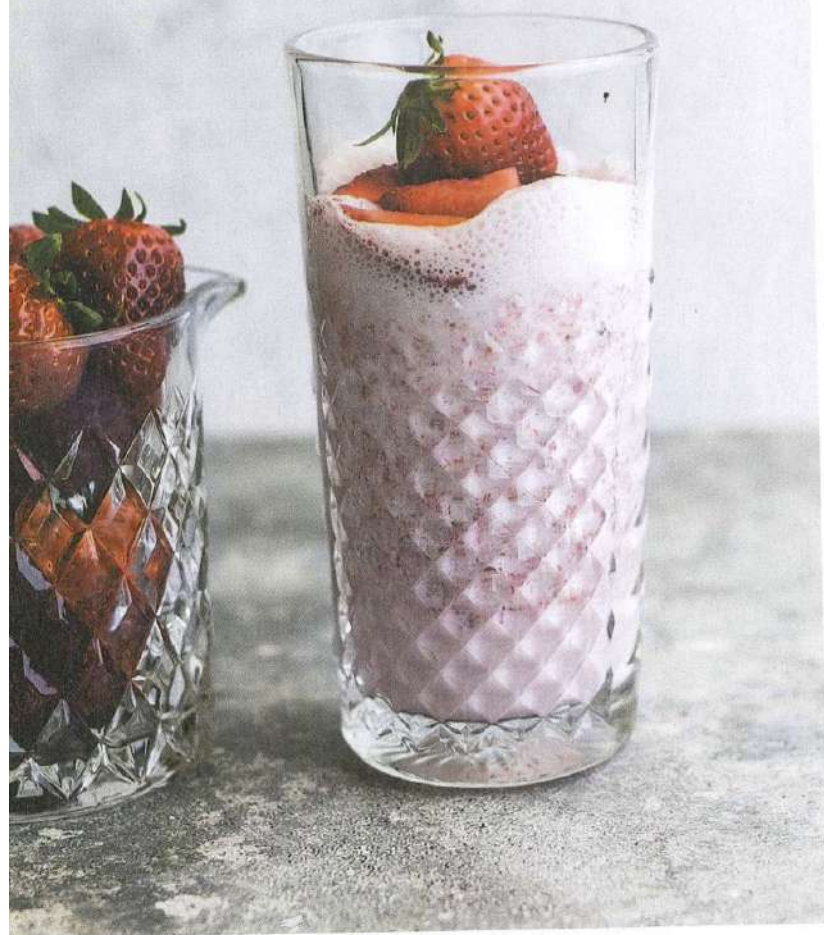


Crème caramel al caffè

per 6 persone

• 300 ml di latte senza lattosio • 200 ml di panna senza lattosio
• 1 baccello di vaniglia • 2 uova • 2 tuorli • 150 g di zucchero di canna
• 120 g di zucchero semolato • 1 cucchiaino di caffè solubile

In una casseruola capiente portate a ebollizione il latte con il caffè e il baccello di vaniglia inciso longitudinalmente, poi spegnete, unite la panna e lasciate riposare. Nel frattempo, in una ciotola a parte, mescolate le uova e i tuorli con lo zucchero di canna senza incorporare aria, versatele nel latte tiepido e mescolate bene per amalgamare. Fate fondere lo zucchero semolato in un pentolino fino a che diventerà di un bel colore ambrato, quindi versatelo subito in uno stampo per budino dalla capacità di 1 l circa, facendolo aderire bene alle pareti. Versatevi quindi il composto di uova e latte e mettete lo stampo in una teglia capiente riempita d'acqua per 3/4. Cuocete in forno a 170°C per circa 1 ora, facendo attenzione a non far bollire l'acqua e aggiungendone se evapora eccessivamente. Sfornate e lasciate intiepidire nella teglia con l'acqua, poi togliete e trasferite in frigorifero per almeno 4-5 ore. Sformate il dolce passando lungo i bordi dello stampo la lama bagnata di un coltello, poi capovolgete con un movimento deciso sul piatto di portata.



Smoothie con fragole e yogurt

per 2 persone

- 250 g di fragole + 4 per decorare
- 200 g di yogurt bianco • 1 banana
- 30 g di mandorle spellate
- 100 ml di latte senza lattosio
- 30 g di sciroppo d'agave

Sbucciate la banana e tagliatela a fettine, lavate molto bene le fragole, asciugatele e mettetele in un contenitore insieme alla banana, coprite con della pellicola per alimenti e ponetele in freezer per 2 ore circa. Trascorso questo tempo, mettete le mandorle nel bicchiere del frullatore e riducetele in polvere, quindi unite le fragole e la banana ormai congelate, il latte, lo yogurt e lo sciroppo d'agave. Azionate nuovamente il frullatore e frullate finché avrete ottenuto un composto omogeneo. Suddividete lo smoothie in due bicchieri e guarnite con le altre fragole.

Cheesecake con frutti di bosco

per 4 persone

- 300 g di biscotti • 80 g di burro • 1 cucchiaino di cannella in polvere PER LA CREMA • 400 g di mascarpone senza lattosio • 300 g di ricotta senza lattosio • 200 g di zucchero semolato
- 150 g di panna senza lattosio • 50 g di yogurt senza lattosio • 4 uova • 1 limone non trattato
- 1 baccello di vaniglia • 1 cucchiaio di farina bianca "0" • 150 g di confettura di frutti di bosco

Fate fondere il burro, aggiungetelo ai biscotti frullati con la cannella e lavorate con la spatola. Trasferite il composto in uno stampo, formate il bordo e la base, quindi ponete in frigorifero per 30 minuti. Mescolate il mascarpone con la ricotta setacciata, lo yogurt, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, i semi ricavati dalla vaniglia, le uova leggermente sbattute e la panna. Amalgamate con le fruste unendo la farina setacciata. Versate la crema sulla base, distribuite la confettura a cucchiainate e formate dei disegni con la lama di un coltello. Cuocete a 170°C per 1 ora (il dolce deve restare appena molle al centro), poi lasciate raffreddare 3-4 ore, quindi ponete in frigo per 2 ore prima di servire.

