



CHOCOCOLA CON CROCCANTE DI AMARANTO E FRUTTI ROSSI

Ingredienti per 6 persone

PER LA MOUSSE DI CIOCCOLATO

- ✓ 100 gr – cioccolato fondente extra (72% cacao)
- ✓ 125 gr – tofu bio
- ✓ 220 gr – latte di avena
- ✓ 30 gr – zucchero a velo integrale
- ✓ 40 gr – cacao amaro in polvere
- ✓ 50 gr – avocado maturo
- ✓ 5 gr – olio extravergine di oliva
- ✓ 1 pizzico – cannella in polvere

PER IL CROCCANTE DI AMARANTO E LA FINITURA

- ✓ 1 tazzina da caffè – amaranto (85 gr)
- ✓ 2 tazzine da caffè – acqua (190 gr)
- ✓ 10 gr – zucchero integrale di canna
- ✓ 1 pizzico – cannella in polvere
- ✓ 10 – lamponi
- ✓ 12 – fragole
- ✓ 10 – meringhe bianche baby
- ✓ 6 – amaretti
- ✓ 2 – fette biscottate integrali
- ✓ 1 cucchiaino – succo di limone
- ✓ 10 – foglioline di menta fresca

PROCEDIMENTO

Fai sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Spezzetta il tofu con le mani e versalo nel bicchiere di un frullatore ad immersione insieme a 100 gr di latte d'avena. Frulla fino ad ottenere un composto cremoso.

Unisci il cacao amaro, lo zucchero a velo e altri 40 gr di latte e frulla ancora amalgamando bene gli ingredienti. Aggiungi ora l'avocado, il cioccolato fuso, l'olio e 40 gr di latte e frulla. Termina inglobando gli ultimi 40 gr di latte e frullando a lungo fino ad ottenere una consistenza liscia e vellutata.

Trasferisci la crema in una sac-a-poche con beccuccio a stella grande e lascia raffreddare.

Prepara il croccante di amaranto: sciacqua l'amaranto e versalo in pentola insieme alla cannella e a 5 grammi di zucchero integrale. Copri con acqua e cuoci a fuoco dolce mescolando spesso per circa 25 minuti o finché l'amaranto avrà assorbito tutta l'acqua. Aiutandoti con un cucchiaino disponi dei mucchietti di amaranto in una teglia rivestita di carta forno distanziandoli bene uno dall'altro. Copri con un altro foglio di carta forno ben oliato e schiaccia i mucchietti con un mortaio o il fondo di un bicchiere. Rimuovi la carta forno di copertura e inforna in forno statico già caldo a 180° per 20 minuti: le cialde dovranno risultare ben dorate. Estrai e lasciale raffreddare completamente prima di prelevarle.

Prepara la coulisse di fragole: taglia a pezzi grossolani 10 fragole e frullale ottenendo una purea. Filtra con un colino a maglie strette, aggiungi i 5 grammi di zucchero rimanenti e il limone e versa la crema in un biberon alimentare.

Impiatta il dolce sbriciolando gli amaretti con le fette biscottate e creando una sorta di linea. Disponi due o tre fiamme di mousse, decorale con la coulisse e qualche foglioline di menta e completa con il croccante, i lamponi, le fragole rimanenti tagliate in quarti e le meringhe baby.



idea anti spreco: per questa ricetta potrai utilizzare cioccolato di avanzo, come quello delle uova pasquali. Ricorda che più il cioccolato di partenza sarà dolce, inferiore sarà la quantità di zucchero a velo necessaria.

Al posto del latte di avena potrai utilizzare qualunque tipo di latte vegetale, a seconda dei tuoi gusti. L'avocado è sostituibile con il doppio della quantità di banana matura. Per una presentazione più semplice utilizza coppe monoporzione: versa gli amaretti sbriciolati come base, aggiungi le fragole tagliate a dadini poi la crema di cioccolato. Decora a piacimento con la coulisse, i lamponi, le meringhe e le cialde croccanti prima di servire.

TANTE RICETTE SANE E SFIZIOSE TI ASPETTANO SUL BLOG PAPPILLAMONELLA <http://blog.giallozafferano.it/papillamonella/>



PapillaMonella