



Panna cotta all'arancia con salsa al cioccolato fondente

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- | | |
|---|---------------------|
| 500 ml di panna | 50 g di cacao amaro |
| 90 ml di latte intero | 60 g di zucchero |
| 100 g di zucchero | 100 ml di acqua |
| 8 g di colla di pesce | sale in grani |
| 1 arancia biologica (40 ml di succo e la scorza) | |



PREPARAZIONE

Preparazione: 25 minuti Raffreddamento panna cotta: 1 ora e 30 minuti

- Scalda 100 ml di panna e il latte in un pentolino a fuoco lento.
- Lava bene l'arancia, grattugiane la buccia e spremine il succo, eliminando eventuali semi.
- Fai ammorbidire la colla di pesce nel succo d'arancia.
- Quando la panna prende bollore aggiungi lo zucchero e mescola in modo che si sciolga.
- Unisci la colla di pesce, il succo di arancia e la panna tenuta da parte. Mescola bene con una frusta.
- Versa la panna cotta negli stampini monoporzione, oppure in uno stampo unico, e riponi in frigorifero a raffreddare per almeno 1 ora e mezzo.
- Poco prima di servire, prepara la salsa al cioccolato fondente.
- Scalda l'acqua in un pentolino con lo zucchero. Una volta sciolto, unisci il cacao amaro setacciato e mescola velocemente con una frusta.
- Servi la salsa calda o tiepida perché raffreddandosi tende a solidificarsi.
- Servi la panna cotta ben raffreddata con la salsa sopra e un pizzico di sale ridotto in piccoli granelli.

LO SAI CHE?

La panna è un ingrediente composto per il 58% da acqua; la restante percentuale si divide in un 93% di lipidi affiancato ad un 3 e 4% di proteine e carboidrati. Apporta 337 calorie ogni 100 ml. Anche se ipercalorica, la panna è ricchissima di vitamina A, vitamina di tipo liposolubile, indicata in caso di astenia.

Per la salsa è stato scelto il cacao amaro in polvere e non il cioccolato fondente, perché più ricco di ferro (14.3 mg contro 5 del cioccolato). Il cacao è inoltre meno calorico, molto più ricco di fosforo (quasi 4 volte superiore) e di proteine.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

