




Le
GRANDI
Nonne
IL BUONO DELLE NONNE

• **Bavarese di riso con Frutta Sciropata** •

	45 minuti
	per 6-8 persone
	530 kcal per persona

INGREDIENTI

Frutta sciropata:

- 500gr di frutta
- 150gr di acqua
- 500gr di zucchero

Bavarese:

- 250 gr di riso Originario
- 1lt di latte
- 1 stecca di vaniglia
- 25gr di burro
- 150gr di zucchero
- 500gr crema inglese
- 10gr gelatina
- 3 cucchiaini di rum scuro
- 250gr di panna montata
- 2 cucchiaini di zucchero vanigliato

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare la frutta, scottarla e pelarla a metà. Porre un tegame largo sul fuoco e sciogliere lo zucchero con l'acqua.

Aggiungere la frutta e cuocerla per 10 minuti, quindi toglierla dal fuoco e farla raffreddare su un piatto.

Restringere il sugo fino a che diventa sciropposo, e versarlo sulla frutta. Cuocere il riso in acqua per 2 minuti, scolarlo e versarlo nel latte bollente con il burro e la vaniglia e farlo cuocere per 20 minuti.

Aggiungere lo zucchero e continuare la cottura per altri 5 minuti. Aggiungere il rum e togliere dal fuoco.

Mettere a bagno in acqua fredda la gelatina e, quando questa diventa morbida, versarla nella crema inglese ancora calda.

Mescolare e versare il composto di riso, mischiare per bene e fare raffreddare.

Mescolare lo zucchero a velo alla panna ed integrarla alla crema di riso.

Versare il composto in uno stampo sagomato e porre in frigorifero per 8 ore. Sformare immergendo lo stampo per qualche secondo in acqua calda. Servire con la frutta sciropata.


I consigli dell'esperta

NUTRIZIONISTA DOTT. PRIMO VERCELLI

Bavarese: Il riso della felicità!

Lo sapevi che i dolci, come una buona Bavarese di frutta e riso, sono gli alimenti del buonumore? Aiutano lo stimolo della serotonina, una sostanza naturale essenziale, che calma e rende più felici.

