

Io Donna - Giugno 2020

La civiltà del cibo

# Un po' di dolcezza



*Ricetta di Cristian Duca e Rolando Baruzzi*

Io Donna - Giugno 2020



*L'idea décor*

Un elegante piatto di vetro minimale, meglio se fatto a mano; oppure, l'accoppiata vassoio e/o coppetta di cristallo. Minimo comun denominatore, la trasparenza: dà il senso della leggerezza e abbatte il senso di colpa (non le calorie).

## Bavarese light ai lamponi

**Ingredienti per 4**

350 g lamponi  
75 g latte  
75 g yogurt magro  
100 g yogurt ai frutti di bosco  
4 g colla di pesce  
20 g fruttosio  
1 albume d'uovo  
cannella in polvere

4 fette sottili di ananas  
Per decorare:  
4 alchechengi  
4 anice stellato  
50 g ribes rosso  
foglioline di menta  
1 manciata di lamponi freschissimi

**Frullate i lamponi** e versateli in una bacinella, aggiungete il latte, lo yogurt e la cannella. A parte, fate ammorbidire la colla di pesce in acqua fredda, scioglietela a bagnomaria e aggiungetela alla polpa di frutta, mescolando. Montate gli albumi a neve con il fruttosio e incorporateli delicatamente dal basso verso l'alto. Versate la bavarese negli appositi stampi e fatela riposare per almeno 4 ore in frigorifero.

**Per il biscottino d'ananas:** tagliate l'ananas a carpaccio, adagiate le fette sottili sulla cartaforno e disidratate a 70 gradi per circa 2 ore. Servite guarnendo con il biscottino d'ananas e lo yogurt ai frutti di bosco.

**Ps. Con questa ricetta** si possono realizzare vari tipi di bavarese: alla pesca, fragola, mango. Basta sostituire la polpa di frutta.

### (Quasi) tutta frutta

Questa ricetta in leggerezza arriva da Villa Paradiso Clinical-La Maison du Relax, rinomato centro benessere sul Lago di Garda ([villaparisado.com](http://villaparisado.com)). Consideratela una chance "dietetica" per le tante, tra noi, che in quarantena si sono consolate con torte e pasticcini. E ora non sanno più rinunciare a un po' di (misurata) dolcezza.