PANNA COTTA DE YOGUR CON COULIS DE FRUTOS ROJOS

6 raciones **15 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Media mañana · Meriendas · Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
128 kcal	5.57 g
Grasas	**Carbohidratos**
6.39 g	12.13 g
Fibra	**Sal**
0.9 g	0.167 g

Ingredientes

- 500 g yogur griego desnatado
- 300 g frutos rojos (frescos o congelados)
- 250 g nata para cocinar o leche evaporada
- 60 g miel o azúcar (ajusta al gusto)
- 30 g azúcar o miel para el coulis (al gusto)
- 15 g agua (solo si hace falta)
- 5 hojas de gelatina (≈10 g) o 10 g gelatina en polvo
- 1 cdita vainilla o piel de 1 limón (sin parte blanca)
- 1 cdita zumo de limón (opcional)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Calienta en un cazo el yogur con la leche o nata a fuego suave, sin que llegue a hervir.
2. Endulza al gusto y aromatiza con vainilla o ralladura de limón.
3. Hidrata la gelatina en agua fría hasta que se ablande (o usa gelatina en polvo hidratada).
4. Retira el cazo del fuego, añade la gelatina bien escurrida y remueve hasta que se disuelva por completo.
5. Cuela la mezcla si quieres una textura extra fina.
6. Reparte en vasitos o moldes y deja templar.
7. Refrigera hasta que cuaje por completo.
8. Para el coulis, calienta los frutos rojos con un chorrito de agua y endulzante al gusto hasta que suelten jugo y quede tipo salsa.
9. Tritura el coulis y cuélalo si lo prefieres sin semillas.
10. Deja enfriar el coulis en la nevera.
11. Sirve la panna cotta fría con el coulis por encima y decora con frutos rojos (y menta opcional).
12. Sirve la panna cotta fría con el coulis por encima y decora con frutos rojos.

THERMOMIX

1. Pon la gelatina en agua fría para hidratarla y reserva.
2. Pon en el vaso la leche o nata y calienta sin hervir.

3 **6 min / 80 ºC / vel 2**

4 Añade el endulzante y la vainilla (o ralladura de limón) y mezcla.

5 **10 seg / — / vel 3**

6 Añade la gelatina hidratada bien escurrida y remueve hasta disolver.

7 **30 seg / 80 ºC / vel 3**

8 Incorpora el yogur y mezcla para integrar sin meter demasiado aire.

9 **20 seg / — / vel 3**

10 Reparte la mezcla en vasitos o moldes y deja templar.

11 Lleva a la nevera hasta que cuaje.

12 Aclara el vaso, añade los frutos rojos (frescos o congelados), un chorrito de agua y endulzante al gusto.

13 **6 min / 90 ºC / vel 2**

14 Tritura el coulis.

15 **20 seg / — / vel 8**

16 Si lo quieres sin semillas, cuela el coulis y deja enfriar en la nevera.

17 Sirve la panna cotta fría con el coulis por encima y decora con frutos rojos.

Consejos

- Tiempo de preparación (activo): 15–20 min
- Tiempo de reposo/enfriado (nevera): 3–4 h (mejor si la haces del día anterior)