

PANNA COTTA DE YOGUR CON COULIS DE FRUTOS ROJOS

4 raciones

15 min



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 natural (mejor cremoso)
- 250 g nata para cocinar o leche evaporada
- 60 g miel o azúcar (ajusta al gusto)
- 1 cdita vainilla o piel de 1 limón (sin parte blanca)
- 5 hojas de gelatina (\approx 10 g) o 10 g gelatina en polvo
- 300 g frutos rojos (frescos o congelados)
- 30 g azúcar o miel para el coulis (al gusto)
- 15 g agua (solo si hace falta)
- 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 °C / 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 °C / 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 °C / 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)