

Crema alla vaniglia con fragole sciroppate

La **crema alla vaniglia con fragole sciroppate** è un goloso dessert a base di frutta da preparare in coppette o bicchieri monoporzione. E' ottimo in primavera o all'inizio dell'estate, quando le fragole sono nel pieno del loro sapore. Siccome vanno sciroppate, questo dessert è perfetto anche per recuperare fragole un po' avanti con la maturazione, togliendo le parti ammaccate o rovinate.

Le coppette di **crema alla vaniglia con fragole sciroppate** vanno preparate con qualche ora di anticipo e lasciate in frigorifero. Si conservano al massimo per 1 giorno e vanno servite fredde. Sono un dolce abbastanza leggero, considerate le calorie medie di una fetta di torta. Ottimo per riservarsi una piccola trasgressione!

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 290Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**

INGREDIENTI

Per la preparazione delle fragole

- 400 g di fragole
- 50 g di zucchero
- 100 ml di acqua

Per la preparazione della crema alla vaniglia

- 400 ml di latte fresco intero
- 2 baccelli di vaniglia
- 4 tuorli d'uova
- 80 g di zucchero
- 35 g di amido di mais o amido di riso

Per completare la preparazione

- Zucchero a velo vanigliato
- foglia di menta per decorare

PREPARAZIONE

Preparazione delle fragole sciroppate

- Lavare le fragole, togliere il picciolo, tagliarle a pezzi.
- Mettere in un pentolino antiaderente lo zucchero e stemperarlo con l'acqua. Portarlo sul fuoco e lasciarlo sobbollire per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Unire le fragole, mescolare bene e cuocere per 20 minuti a fiamma media mescolando di tanto in tanto.
- Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura alzare appena la fiamma.
- Mettete le fragole sciroppate in una ciotola e fatele raffreddare.

Preparazione della crema alla vaniglia

- Mettere il latte in un pentolino.
- Appiattire bene i baccelli di vaniglia, inciderli per tutta la lunghezza, aprirli e prelevare i semi all'interno raschiandoli via con un cucchiaino o con il retro della lama di un coltello.
- Mettere i semi nel latte, mescolare e portarlo sul fuoco fino a bollire.
- In una terrina mettere i tuorli, mescolarli bene, quindi aggiungere lo zucchero. Mescolare con una frusta manuale fino a incorporare bene.
- Aggiungere l'amido setacciato, incorporando sempre con la frusta manuale.
- A questo punto aggiungere un po' di latte caldo e mescolare bene.
- Aggiungere il restante latte, a più riprese, mescolando e amalgamando bene.
- Incorporato tutto il latte, mettere la crema in una pentola, preferibilmente antiaderente, e metterla sul fuoco.
- Cuocere mescolando continuamente con la frusta manuale per evitare che si attacchi sul fondo. In genere occorrono 2-3 minuti dal bollore per raggiungere una buona consistenza.



- Togliere la crema dal fuoco, versarla in un recipiente e continuare a mescolarla finchè non è scesa sotto i 50 gradi perchè sopra questa temperatura continua a cuocere.
- Comporre le ciotole
- Mettere sul fondo delle ciotole, una per commensale, un po' di fragole sciroppate.
- Distribuire la crema, quindi chiudere con le restanti fragole.
- Spolverizzare in superficie con zucchero a velo vanigliato, quindi decorare con foglioline di menta.
- Coprire con la pellicola trasparente e tenere le coppette in frigo fino al momento di servirle.

STAGIONE

Aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Usate bicchierini trasparenti, il contrasto di colori è molto scenografico!