

Panna cotta, torta de merengue y delicias hindúes

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Crema de limón

Ralladura de limón: 4 Unidad

Yemas: 4 Unidades

Jugo de Limón: 4 Unidades

Queso Crema: 1 Tazas

Azúcar integral orgánica: 150 g

Delicias Hindúes

Yogurt Natural: 3 cdas.

Esencia De Vainilla: 1 Cantidad necesaria

Leche en polvo: 300 g

Almendras picadas: 2 cda.

Manteca pomada: 70 grs.

Azucar impalpable: 150 grs.

Coco rallado: 2 cdas.

Merengue

Vinagre de vino: 1/2 cda.

Azucar rubia: 200 Cantidad necesaria

Polvo de Almendras: 1 cda.

Esencia De Vainilla: 1 Cantidad necesaria

Claros: 4 Unidades

Panna cotta de leche de coco

Leche de coco: 300 cc

Agar agar: 1 cda.

Pulpa de Maracuyá: 1 Taza

Leche: 1 1/2 Taza

Azucar de caña: 1 Taza

Té de menta dulce

Limon: 1 Unidad

Canela en rama: 1 Unidad

Azucar rubia: 1 Taza

Agua Caliente: 1 L

Anís estrellado: 1 Unidad

Hojas de menta: 10 Unidades

Varios

Almendras Tostadas: grs.

Pétalos de rosas: Cantidad necesaria

Escamas de coco: A gusto

Preparación de la Receta

Delicias Hindúes

- Coloque en un bowl el azúcar junto con la leche en polvo ambas tamizadas, mezcle y agregue las almendras picadas, el coco rallado, la esencia de vainilla y la *manteca* pomada, integre los ingredientes con las manos y luego incorpore de a poco el *yogur* natural, mezcle bien.
- Tome pequeñas porciones de la preparación y forme bollitos, acomódelos en una fuente y reserve en la heladera.

Panna cotta de leche de coco

- Coloque en una *cacerola* la leche de coco junto con la leche y el azúcar de caña, lleve a fuego y una vez que rompa hervor incorpore el *agar agar*, mezcle continuamente hasta que espese, luego retire del fuego y sirva en recipientes individuales, una vez frío reserve en la heladera.

Crema de limón

- Coloque en una *cacerola jugo* junto con la ralladura de *limón*, el azúcar integral y las yemas, mezcle continuamente hasta que espese, luego retire del fuego y siga mezclando hasta que se enfríe, una vez frío incorpore el queso *crema*, mezcle y reserve.

Merengue

- Bata las claras, cuando estén semi montadas incorpore el *vinagre* junto con la esencia de vainilla, siga batiendo hasta que se formen picos firmes y en ese momento incorpore el azúcar integral de a poco mientras sigue batiendo, una vez firme el merengue por completo agregue el polvo de almendras y mezcle con una espátula en forma envolvente.
- Coloque sobre una placa un papel siliconado y sobre este una cintura circular de 26cm de diámetro aproximadamente, coloque dentro de la cintura el merengue logrando un espesor de 1cm de alto. Cocine en horno precalentado a fuego mínimo, entre 100 y 150°C durante 45 minutos aproximadamente. Proceda del mismo modo con el resto de merengue.

Té de menta dulce

- Pele el *limón* a vivo y corte en gajos.
- Coloque en una jarra los gajos de *limón* junto con el azúcar rubia y las hojas de *menta*, machaque con una cuchara de madera y luego incorpore una taza de agua caliente, mezcle hasta disolver el azúcar y agregue la estrella de anís, la rama de canela y el resto de agua caliente.

Armado

- Coloque en una fuente el disco de merengue y cubra con la *crema de limón* fría, encima disponga otro disco de merengue y unte nuevamente con *crema de limón*, prepare la torta en el momento de servirla.

Presentación

- Decore la torta de *limón* con las delicias hindúes, escamas de coco, pétalos de rosas y espolvoree con almendras tostadas y fileteadas.
- Decore la panna cotta de leche de coco con pulpa de *maracuya*.

Tips

- Para comer bien y sano. . . no olvidemos que ;
- El *huevo* es una proteína recomendable y muy bajo en *calorías*.
- El *limón*, además de su preciado aporte de vitamina C es desintoxicante y purificador.
- El *yogur*, es un aliado para el sistema digestivo, mejora el trayecto intestinal y protege el sistema inmunológico.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/panna-cotta-torta-de-merengue-y-delicias-hindues>