

# Parfait de yogur con sopa de mango y menta

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Parfait

**Azucar:** 100 grs.

**Yogurt Natural:** 300 g

**Crema de leche:** 300 grs.

**Claros:** 2 Unidades

### Sopa de mango y menta

**Almibar:** 1/2 Taza

**Jugo de Limón:** 1 cda.

**Mangos:** 2 Unidades

**Jugo de Naranja:** 1 1/2 Taza

**Hojas de menta:** 20 Unidades

### Tuil de sésamo

**JARABE DE MAIZ:** 100 g

**Manteca:** 200 g

**Harina:** 40 grs.

**Leche:** 8 cdas.

**Azucar:** 240 grs.

**Semillas de sésamo blanco:** 40 g

**Nueces:** 200 g

## Preparación de la Receta

### Tuil de sésamo

- Lleve una sartén a fuego y una vez caliente tueste el *sésamo* unos segundos.
- Procese las nueces.
- Coloque en una olla la *manteca* junto con el azúcar, leche y jarabe de maíz, lleve a fuego
- Una vez que rompa el hervor cocine durante 5 minutos más y retire

- Vierta la preparación en un bowl y agregue las nueces junto con la *harina* y las semillas de *sésamo*, mezcle y deje enfriar a temperatura ambiente, luego lleve a la heladera.
- Una vez fría la preparación forme bolitas y colóquelas sobre una placa previamente enmantecada y enharinada dejando distancia de 4cm entre cada una
- Cocine en horno a 180°C hasta dorarlas.

## Parfait

- Sobre un *tamiz* cubierto con un lienzo escurra el **yogur** durante 8 horas.
- Bata las claras.
- Coloque el azúcar en una olla y cubra con agua, lleve a fuego y realice un *almíbar*.
- Una vez que el *almíbar* este a punto incorpórelo en forma de hilo a las claras, bata hasta que el merengue este a punto y se enfrié.
- Bata la *crema* de leche a ½ punto, luego incorpore el *yogur*, mezcle y por ultimo agregue el merengue en 2 veces mientras incorpora en forma envolvente.
- Rellene moldes individuales con el **parfait** y lleve a freezer durante 2 horas aproximadamente

## Sopa de mango y menta

- Pele los mangos y corte groseramente.
- Coloque los mangos en una licuadora junto con el *almíbar*, el *jugo* de naranjas y el *jugo* de *limón*, licue unos segundos e incorpore las hojas de **menta** fresca, licue nuevamente.

## Armado

- Desmolde el *parfait*.
- Sirva en un plato un *parfait* junto con la **sopa** de mango y *menta*.

## Presentación

- Decore el *parfait* con cubitos de mango, hojas de *menta* y las tuil de *sésamo*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/parfait-de-yogur-con-sopa-de-mango-y-menta>