

Postre de frutillas y sorbet de cacao

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Miel: 1 cdita.

Hojas de menta: 1 Taza

Pimienta de Sichuan: Una pizca

Jugo de Naranja: 2 Unidad

Frutillas: 300 grs.

Granola: 200 g

Agua: 1 L

Azucar: 400 grs.

Chocolate Semiamargo: 200 k

Cacao amargo en polvo: 80 g

Naranja: 1 Unidad

Ralladura de naranja: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Prepare un *almíbar*, en una *cacerola* coloque agua y azúcar, mezcle y cocine a fuego lento, una vez que rompa hervor retire.
- Pique el *chocolate*.
- Lave las frutillas, quite las hojas y córtelas por la mitad
- Extienda sobre la mesada dos hojas de separadores de plástico o papel film, acomode en el centro un puñado de frutillas, cúbralas con dos hojas de separadores y aplástelas con un martillo de cocina suavemente
- Deben quedar aplastadas pero no rotas
- A medida que las aplasta debe unir las dando forma circular, luego acomódelas sobre una placa y reserve en el freezer unos minutos
- Proceda del mismo modo con el resto.
- Pele la *naranja* a vivo y separe los gajos.

Armado

- Para el armado del sorbet

- Incorpore al *almíbar* caliente el cacao en polvo y el *chocolate* picado, mezcle y luego procese con un mixer.

- Cuele la preparación sobre un bow y enfríe sobre un baño de María invertido
- Lo ideal es dejarlo enfriar a temperatura ambiente y luego reservarlo en la heladera durante aproximadamente 8 horas.
- Una vez fría la preparación vuelque dentro de la maquina heladora y turbine hasta lograr la textura deseada.

- Para el armado de la ensalada

- En un bowl coloque el *jugo*, ralladura y los gajos de *naranja*, condimente con pimienta de Sichuan, perfume con hojas de *menta* y por ultimo agregue la miel, mezcle.

Presentación

- Sirva sobre el plato de presentación un círculo de frutillas, encima acomode una quenelle de sorbet de cacao y acompañe con una porción de ensalada.
- Decore con granola.

Tips

-

- Chocolate y cacao

- Brinda saciedad
- Contiene antioxidantes
- No aumenta el colesterol
- Provoca placer
- Mejora el descanso.

- Frutas rojas

- Son hipocalóricas (35 *calorías* cada 100 gramos).
- Es ideal consumirlas sin azúcar o *crema*
- Contienen antioxidantes y son pura fibra.

- Cítricos

- *Naranja, limón, mandarina, pomelo*, son antioxidantes y ricos en potasio, vitamina C y fibras.
- Es ideal consumirla entera y tres frutas diarias, un cítrico y dos frutas mas a elección.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/postre-de-frutillas-y-sorbet-de-cacao>