

ASPIC D'AUTUNNO

Ingredienti

- 1 limone
- uva (300gr)
- 2 banane
- fragole (200gr)
- 5 fogli di gelatina
- succo d'arancia (75ml)
- menta fresca
- 1 kiwi

Come si prepara

Ammorbidite i fogli di gelatina lasciandoli in un recipiente con acqua fredda per dieci minuti, quindi strizzateli e metteteli a bagno nel succo d'arancia.

Fate scaldare il succo e la gelatina in una casseruola a fuoco bassissimo, mescolando finchè la gelatina sarà completamente sciolta.

Pulite le fragole e tagliatele in rondelle, lavate e tagliate in due gli acini d'uva, che dovrete pelare, se la buccia fosse troppo dura, e separare dai noccioli se ce ne fossero troppi. Spremete il mezzo limone, pelate il kiwi e le banane, tagliatele a rondelle e irrorate con il succo di limone.

Versate un fondo di 5 millimetri di gelatina all'arancia in uno stampo e lasciatelo in frigorifero per 15 minuti. Quando la gelatina si sarà rappresa, adagiate un terzo della frutta nello stampo e coprite con uno strato di gelatina.

Ripetete l'operazione con gli altri due terzi di frutta rimasti, fino ad esaurirla, concludendo con uno strato di gelatina a ricoprire il tutto.

Fate rapprendere il preparato ogni volta in frigorifero per 15 minuti.

Lasciate indurire il dolce in frigorifero fino al momento di servire. Sformate l'aspic tuffando il fondo dello stampo in acqua calda per qualche secondo e rovesciandolo poi su un piatto da portata. Decorate il dolce con foglie di menta fresca.

Difficoltà: 3

Tempo: 50



Tabella nutrizionale

Valore energetico	49 kcal 205 kJ
-------------------	-------------------

Tags

frutta, budini, dolci alla frutta, dolci dietetici, Aspic di frutta, aspic d'autunno, dolci light

