

PARFAIT DI VERDURE

Ingredienti

- sale
- burro (40g)
- carote
- cavolfiore (350g)
- brodo vegetale (4ml)
- 24 fogli di gelatina
- pepe nero
- panna da cucina (400ml)
- barbabietole (300g)
- Punte di Asparagi Findus (250g)

Come si prepara

Mousse di barbabietola: riducete la barbabietola cotta in purea nel mixer e passatela al setaccio, quindi regolate di sale e pepe. Aggiungete i fogli di gelatina strizzati, dopo averli ammollati per 5 minuti in acqua fredda, mescolate. Montate la panna con le fruste e unitela delicatamente al composto.

Mousse di carote: Pulite bene le carote quindi grattugiatele. Fate fondere il burro in una casseruola, unite le carote, bagnate con il brodo tiepido in cui avrete ammollato la gelatina e portate a bollore. Cuocete per 15 min. circa poi riducete le carote in purea con il frullatore ad immersione. Montate la panna e incorporatela alla purea di carote, regolando di sale e pepe.

Mousse di asparagi: lessate le punte d'asparagi in una pentola con poca acqua bollente salata per 6-7 minuti, lasciatele intiepidire nella loro acqua. Frullate tutto, aggiungete il sale necessario e una macinata di pepe in modo da ottenere una purea omogenea. Fate sciogliere la colla di pesce, già ammorbidita, in poca acqua a bagnomaria ed incorporatela al composto di asparagi che lascerete raffreddare completamente. Unite poi, poco alla volta, anche la panna, montata a neve fermissima.

Mousse di cavolfiore: dividete il cavolfiore a cimette e cuocete per 15 minuti in acqua bollente salata. Scolatelo, passatelo al mixer e aggiungete la gelatina precedentemente ammollata in acqua e poi strizzata. Mescolate e lasciate raffreddare. Montate la panna, unitela delicatamente alla purea di cavolfiore e spolverizzate con una macinata di pepe.

Una volta preparate tutte le mousse, stendete sul fondo di un contenitore di vetro inumidito un primo strato di mousse di barbabietole.

Proseguite gli strati con la mousse di cavolfiore, poi con quella di asparagi e terminate con la mousse di carote, livellando bene la superficie.

Ponete il contenitore nel frigo e lasciate rassodare per almeno due ore prima di servire.

Difficoltà: 3

Tempo: 120

Tabella nutrizionale

Valore energetico	54 kcal 226 kJ
-------------------	-------------------

Tags

vegetariana, creativa, new, ricette vegetariane, piatto vegetariano , Parfait

