

Yogurt



Estérelle Payany

Guido Tommasi Editore

Responsabile artistico: Uu Chi
Grafica: Julia Philipps
Tommaso Bacciocchi per l'edizione italiana
Traduzione: Giusy Marzano
Redazione: Laura Fosi

© Edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2011 - Tutti i diritti riservati

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

© Éditions Solar, 2009 per l'edizione originale.

ISBN 978 88 96621 301

Stampato in Francia

Sommario

Introduzione 5

Yogurt al naturale 6

Yogurt alla frutta 18

Yogurt golosi 36

Yogurt salati 54

I consigli più golosi 62



Introduzione

Dopo aver imparato a fare il pane e le confetture in casa, è arrivato il momento di scoprire il piacere di preparare lo yogurt.

In questo modo ritroverete la semplicità di una preparazione ancestrale: due fermenti che si sviluppano nel latte, a temperatura tiepida, per darci un delizioso piacere goloso e vellutato ricco di benefici.

Fate esperimenti: latte intero o scremato, con o senza yogurtiera, a seconda del tempo e del fermento impiegato, il vostro yogurt non sarà mai lo stesso. Sta in questo il suo fascino, ben lontano dagli aromi standardizzati. Semplici e morbidi se vi piacciono al naturale, al gusto che preferite e dolci quanto volete voi, i vostri yogurt vi assomiglieranno.

È incredibile cosa si può fare con un vasetto di yogurt al naturale: una marinata speziata per il pollo come il tandoori indiano, una salsa con il cetriolo e l'aneto tipo lo tzatziki greco, o anche una frolla, semplice e buona. Sarebbe un peccato mangiarlo solo come dessert...

Al naturale, con la frutta, golosi o salati, tocca a voi giocare per creare tutti gli yogurt che sognate!

Tutte le ricette di quest'opera si possono realizzare indifferentemente con il latte che preferite. Gli yogurt al latte di capra restano più liquidi degli altri. Leggete attentamente i trucchi proposti alle pagine 62-63 per avere successo con i vostri yogurt.

Yogurt Melba

Per 8 yogurt

1 yogurt al naturale o 1 bustina
di fermenti lattici

800 ml di latte

2-6 cucchiaini di latte in polvere
(facoltativo)

1 baccello di vaniglia

2 cucchiaini di zucchero

Per la composta

3 pesche bianche

2 cucchiaini di zucchero (40 g)

Per la decorazione

16 lamponi

3 cucchiaini di mandorle a filetti

Creato da Escoffier per Nellie Melba, cantante australiana, questo dessert a base di gelato alla vaniglia, pesca e coulis di lamponi ha conquistato il mondo!

- Sbucciate, snocciate e tagliate le pesche a pezzi. Cospargetele di zucchero e cuocetele con il coperchio per 3 minuti al microonde a piena potenza. Lasciate raffreddare.
- Grattate i semini del baccello di vaniglia. Scaldate il latte e metteteli in infusione. Lasciate raffreddare finché il latte è tiepido (massimo 45° C) e filtrate.
- Sbattete lo yogurt con lo zucchero in una ciotola o in un bicchiere con il beccuccio. Aggiungete il latte a filo, mescolando con una spatola di legno o silicone. Se necessario, unite il latte in polvere.
- Mettete 2 cucchiaini di composta di pesche sul fondo di ogni vasetto. Versateci sopra la preparazione e fate rassodare gli yogurt nella yogurtiera, al forno o nella pentola a pressione.
- Chiudete gli yogurt con il loro coperchio e metteteli in frigo per almeno 3 ore.
- Al momento di servire, decorate con lamponi e mandorle a filetti.





Yogurt tè alla menta e pinoli caramellati

Per 8 yogurt

1 yogurt al naturale o 1 bustina
di fermenti lattici

800 ml di latte

2-6 cucchiaini di latte in polvere
(facoltativo)

3 bustine di tè verde alla menta

4 cucchiaini di zucchero

Per guarnire

60 g di pinoli

20 g di zucchero

10 g di burro semi salato

*Un mix croccante e orientale
per gli amanti delle sensazioni fresche.*

- Scaldate il latte e lasciate in infusione il tè alla menta. Fate raffreddare finché è tiepido (massimo 45 °C) e filtrate.
- Sbattete lo yogurt con lo zucchero in una ciotola o in un bicchiere con il beccuccio. Aggiungete il latte a filo, mescolando con una spatola di legno o silicone. Se necessario, unite il latte in polvere.
- Versate la preparazione nei vasetti e fate rapprendere gli yogurt nella yogurtiera, in forno o nella pentola a pressione.
- Chiudete gli yogurt con il loro coperchio e metteteli in frigo per 3 ore almeno.
- Nel frattempo, dorate i pinoli in una padella calda, mescolando di continuo. Cospargete di zucchero, mescolate finché il composto caramella. Lontano dal fuoco, unite il burro e mescolate.
- Mettete un po' di croccante di pinoli su ogni yogurt e servite.

Se avete menta fresca, non esitate a utilizzarla per aromatizzare il latte: utilizzate 2 cucchiaini di tè verde gunpowder e una quindicina di foglie di menta.

Indice delle ricette

Base per torte allo yogurt	63	Yogurt all'albicocca e lavanda	25	Yogurt bugiardi al caffè	45
Lassi al mango	63	Yogurt all'arancia e timo	18	Yogurt con la yogurtiera	6
Yogurt ai biscotti rosa e alla rosa	53	Yogurt alla greca	17	Yogurt con pentola a pressione	9
Yogurt ai mirtilli e alloro	21	Yogurt alla mandorla e fiori d'arancio	49	Yogurt croccante ciocco-pralinato	46
Yogurt ai peperoni e noci	58	Yogurt alla pera e anice	33	Yogurt Melba	26
Yogurt al forno	10	Yogurt alla pesca e liquirizia	30	Yogurt morbido alla noce di cocco	41
Yogurt al latte concentrato	14	Yogurt alle carote e spezie	57	Yogurt nel barattolo ermetico (o yogurt a impatto zero)	13
Yogurt al limone e lampone	34	Yogurt alle mele Tatin	22	Yogurt tè alla menta e pinoli caramellati	37
Yogurt al miele, rosmarino e zenzero	50	Yogurt alle prugne e cardamomo verde	29	Yogurt tipo dolce basco	42
Yogurt al pomodoro e basilico	61	Yogurt banana split	38		
Yogurt al tè affumicato	54				

Un florilegio di ricette per fare del sapore dei vostri yogurt un'esperienza golosa indimenticabile! Naturali o alla frutta, dolci o salati, come una tatin o un dolce basco, al cioccolato o al gusto di tè alla menta, gli yogurt sono per tutte le occasioni, tutti i gusti, tutte le voglie!



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

11,50 € i.i.

ISBN 978 88 96621 301

