



Hozzávalók:

2 dl zsíros főzőtejszín, 4 dl tej, 4 evőkanál kristálycukor, 15 dkg fehér csokoládé, 50 dkg eper, 4 kiskanál agar-agar vagy 5 kiskanál zselatinpor

a díszítéshez:

5 dkg fehér csokoládé (el is maradhat)

1. A tejszínt és a tejet egy kisebb lábasba öntjük, 2 evőkanál cukorral ízesítjük, kevergetve fölforraljuk. A tűzről lehúzzuk, 10 percig hűlni hagyjuk, majd beletördeljük a csokoládét és belekeverünk 3 kiskanál agar agart vagy zselatint, hadd olvadjanak föl.
2. Kevergetve langyosra hűtjük, de mielőtt megdermedne, 2-3 decis üvegpoharakba töljük. Különösen dekoratív, ha a poharakat úgy töljük meg a krémmel, hogy ferdén legyen benne. Ehhez a poharakat meg kell dönteni, amire tökéletesen megfelel, ha egy tojástartó dobozba állítjuk.
3. A megmosott, lecsumázott gyümölcsből néhány szemet a díszítéshez kiveszünk. A többit feldaraboljuk és a maradék 2 evőkanálnyi cukorral feltesszük főni. Ha forr, a tűzről lehúzzuk, 10 percig hűlni hagyjuk, azután az agar agart vagy a zselatint belekeverjük. Merülőmixerrel pürésítjük vagy turmixoljuk, - forrón ezt sose tegyük! -, majd a megszilárdult panna cottára öntjük. Ha ügyesek voltunk, és sikerült ferdén betölteni a poharakat, akkor azokat talpra állítjuk, így öntjük bele a már csak langyos gyümölcspürét. Megvárjuk, amíg megszilárdul, ez kb. 30 perc.
4. A tetejére zöldségghamozóval fehér csokoládét forgácsolunk (el is hagyhatjuk), a félretett gyümölccsel díszítjük.

Jó tanács

- Eper helyett málnával vagy áfonyával is készíthetjük.
- A tejszín felét joghurttal is helyettesíthetjük, így kb. 70 kalóriával csökken az édesség kalóriatartalma.

Jó tudni

- A Panna Cotta - jelentése: főzött krém - egy nagyon könnyen és gyorsan elkészíthető klasszikus olasz desszert, amihez megfelelő arányban tejszínt, tejet és cukrot főznek össze, majd elkeverik zselatinnal és jól kihűtik.

A recept eredetileg az észak-olasz régióból, Piemontból származik, de egész Olaszország területén fogyasztották, bogyós gyümölcsökkel, karamellel, csokoládéval, vagy gyümölcszósszal tálalva. Nem tudjuk pontosan hol és mikor készítették először, de bizonyos teóriák szerint az észak-olasz térségből terjedt el, ahol vagy csak magát a krémet, vagy gyümölcsökkel, mogyoróval ízesítve készítették. A korai receptekből kiderül, a zselatint halcsontból nyerték ki főzéssel. A cukor sem volt széles körben elérhető, ezért nagyon megdrágult a desszert készítése. Később alakult ki a zselatinos krém mai formája vaníliával és gyümölcsökkel ízesítve, hidegen tálalva.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + dermedtés

Egy adag: 561 kcal