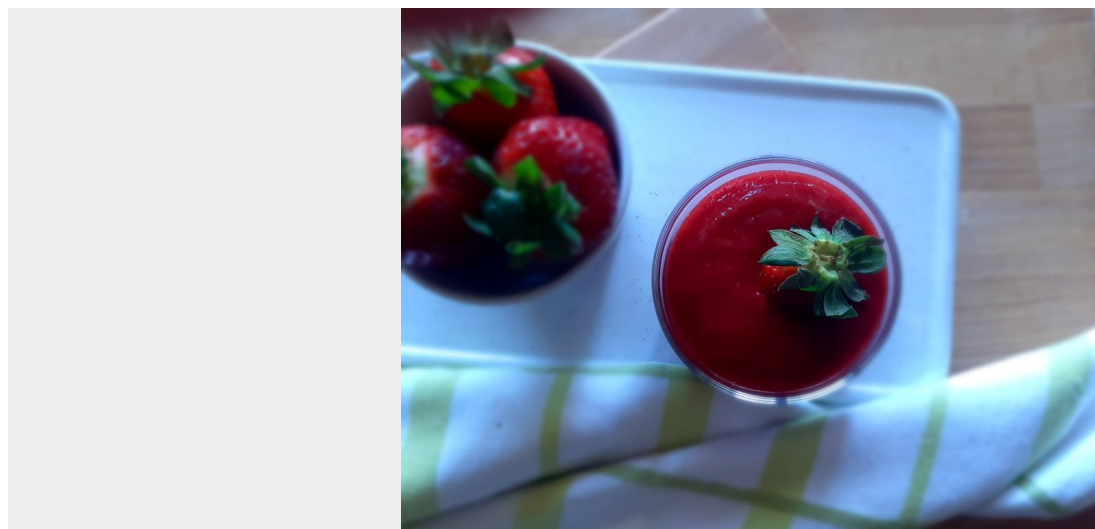




COULIS DI FRAGOLE LIGHT

Posted on 7 Aprile 2023 by B.B



Note

DOSI 4 / 6 PERSONE

Ingredienti

COULIS COTTA

250 GR FRAGOLE ITALIANE

1/2 ARANCIA SPREMTA

1/2 TAZZINA VINO BIANCO SECCO

1 CUCCHIAIO DI MIELE ITALIANO

QB MENTUCCIA

COULIS CRUDA

250 GR FRAGOLE ITALIANE

1/2 LIMONE BIO SCORZA E SUCCO



1 CUCCHIAIO DI MIELE ITALIANO

QB MENTUCCIA

Cosa mi serve

SETACCIO O COLINO

Procedimento

VERSIONE COTTA

Lavare, pulire e tagliare le fragole

Metterle a cuocere in una padella antiaderente con il succo di arancia

Appena prende bollore sfumare con il vino bianco

Quando l'alcol sarà evaporato lasciare tirare giusto un attimo e poi spegnere il fuoco

Fuori fuoco aggiungere il miele

Lasciare raffreddare , poi aggiungere la mentuccia

Frullare, passare al colino e servire o utilizzare per decorare

VERSIONE CRUDA

Lavare tagliare le fragole e metterle nel frullatore

con: succo, scorza di 1/2 limone, mentuccia e miele

Frullare, passare al colino e servire o usare per decorare



COULIS DI FRAGOLE : UN AMORE DI SALSA!

Il Coulis di fragole è una salsa dolce a base di fragole indicata per accompagnare o decorare torte, gelati e dolci in genere. Questa salsa si sposa benissimo anche con i formaggi, in particolare quelli stagionati. Coulis è un termine francese che significa salsa, in questo caso di fragole ma può essere preparata con frutta differente come lamponi, more, agrumi e non solo.

Il Coulis si può realizzare anche con le verdure per accompagnare carne, pesce o per condire le insalate, insomma ci si può sbizzarrire come si vuole. Basta un pò di creatività.

Il Coulis può essere cotta o a crudo. In ogni caso la frutta o verdura vengono frullate e filtrate. Sicuramente la salsa a base di fragole è la più famosa tra le coulis. Direi che quella ai lamponi le tiene degnamente testa. Fra le salse alle verdure sicuramente pomodoro, sedano, carota e barbabietola sono fra le più utilizzate. Ma si possono sperimentare tantissime ricette con frutta e verdura differente.

Non resta che sperimentare.

Grazie della visita, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light

Buona salsa e Buon Gusto a tutti!