

Categoria: Feste e ricorrenze - San Valentino



Informazioni Generali

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| Preparazione: 10 min | Dosi per: 4 persone |
| Costo: | Difficoltà: Molto Basso |

Queste simpatiche **coppette ripiene di frutti di bosco**, sono molto fantasiose grazie all' **insolito contenitore** ricavato dai pompelmi stessi, e possono essere gustate al mattino, come **accompagnamento** ad una ricca **colazione**, o in sua sostituzione, oppure a fine pasto come **dessert**, per chi vuole rimanere leggero e non cadere nella tentazione di un dolce ipercalorico. I frutti di bosco, inoltre, ormai reperibili quasi tutto l'anno nei più grandi supermercati, generalmente **piacciono molto sia ai grandi che ai piccini**.



Ingredienti

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| >> Lamponi 100 gr | >> Pompelmi 2 grossi |
| >> Mirtilli 100 gr | >> Ribes 100 gr |
| >> More 100 gr | >> Zucchero 2 cucchiari |

Preparazione



Lavate i **pompelmi**, asciugateli e **tagliateli a metà**, poi svuotateli della polpa, ma senza intaccare la parte bianca del frutto, e otterrete **4 coppette**.

Frullate la polpa che avete ricavato con lo zucchero per qualche minuto, poi **passatela al setaccio**. Intanto **mondate tutti i frutti di bosco** lavandoli sotto l'acqua corrente (ma con delicatezza per non rovinarli), **scolateli ed asciugateli**; disponeteli poi in eguale quantità in ogni coppetta da voi ricavata scavando i pompelmi.

Versate poi sopra ad ogni coppetta il succo di pompelmo, e **ponetele in frigorifero**, coperte dalla pellicola trasparente, fino al momento di servirle.



Consiglio



Invece di dividere i **pompelmi a metà** con un taglio netto, potete provare a dividerli con il **taglio a zig-zag**. Ecco come fare: dovete praticare con un **coltellino a punta e a lama liscia**, delle piccole incisioni a zig-zag **lungo tutto il perimetro** del pompelmo, spingendo orizzontalmente il coltellino verso l'interno del frutto e procedendo così via via, fino a **dividerlo a metà**.

Volendo **irrorare con del liquore** il contenuto dei pompelmi, vi consigliamo di optare per del **Maraschino**, del **Limoncello** o del **Grand Marnier**



Curiosita'



Per **tagliare la polpa** degli agrumi in modo agevole, esiste un **apposito coltellino**, che vi può aiutare a scavare i pompelmi più facilmente: ha la **lama a punta, seghettata e rivolta all'insù**, ed una volta introdotta nella polpa, basterà tagliare lungo la circonferenza del frutto tenendo il coltello in verticale, per **estrarla bene e abbastanza in fretta!**

