

GELATO AL MELONE LIGHT

Nè uova nè panna, ma solo del latte fresco scremato e zucchero di canna integrale. Sono questi gli ingredienti che rinnovano il gelato al melone rendendolo light, fresco, dissetante e senza grassi.

Un gelato che fa bene solo a pensarlo e che può essere preparato anche con il cocomero.

Ingredienti per 1 kg di gelato:

Un melone di circa 800 grammi di peso
250 grammi di zucchero di canna integrale
300 ml di latte scremato 0,1% di grassi

Preparazione:

Sbucciare il melone, tagliarlo e raccogliere la polpa in una terrina. Metterlo nella centrifuga e ricavare 500 ml di succo puro senza semi nè polpa, porlo nel frigorifero a freddare per una mezz'ora abbondante.

Versare il latte e lo zucchero di canna integrale in un bollitore e mescolare. Metterlo su una fiamma bassa e, continuando a mescolare, proseguire la cottura per 10 minuti da quando comincia a bollire (lo sciroppo deve essere omogeneo e lo zucchero totalmente sciolto).

Lasciare raffreddare e mettere in frigo per mezz'ora, poi unire il succo di melone. Riporre in freezer la miscela dopo averla messa in un recipiente basso e largo. Lasciarla riposare almeno 4 ore. Controllarla spesso, ad esempio ogni ora, e sgranala con una forchetta per evitare la formazione di cristalli di ghiaccio.

Si può usare anche un robot: versare il gelato nel miscelatore, azionarlo per qualche secondo, rimettere il gelato nel recipiente, poi nel freezer; ripetere la procedura 3-4 volte a distanza di circa un'ora.

Infine gustarlo decorandolo con cialde e miniconi Ali d'Oro.

