Nutrizione per me

Dott.ssa Dietista Laura Monti

Crème fraîche

(PANNA ACIDA)

Fatta in casa

PANNA ACIDA (Crème fraîche)

Fatta in casa

Come lo yogurt fatto in casa, anche la panna acida (che acida non è!) è un ottimo latticino fermentato ricco di probiotici. Inoltre si tratta di una vera e propria miniera di batteri benefici, che contribuiscono a riequilibrare e ripopolare la flora batterica intestinale.

Potete usarlo come salsina sulle verdure, sulla carne, sul pesce o usarlo come dolce coccola aggiungendovi un po' di miele o frutta fresca. Ecco come prepararlo in casa!

Ingredienti:

- 1 Litro di panna fresca pastorizzata, preferibilmente bio (no UHT)
- 120 g di yogurt bianco intero

Accessori:

- Yogurtiera oppure essiccatore oppure forno oppure termos.
- Barattolo di vetro sterilizzato o il recipiente della yogurtiera ben lavato (Per sterilizzare: si può bollire il vaso di vetro nell'acqua per 20 minuti o sterilizzare in forno a 120° C per 5 minuti e lasciandoli poi raffreddare in forno per 20 minuti).

Preparazione:

1) Scaldare la panna fino alla temperatura di 85° C. Lasciarla poi raffreddare fino a 45°C. Per velocizzare il processo si può immergere la pentola nel lavandino riempito con acqua fredda.
2) Versare lo yogurt nel barattolo o nella yogurtiera o nel termos e aggiungere un po' di panna, mescolando per amalgamare bene il tutto. Quando lo yogurt si è ben sciolto, aggiungere il resto della panna e mescolare bene. Chiudere il coperchio. Se si usa la yogurtiera basta attivarla per 24 ore. Se si usa il forno o l'essiccatore, impostare la temperatura a 45°C per 24 ore.

3) Una volta terminato, mescolare e riporre in frigo. Si può conservare in piccoli vasetti di vetro in congelatore, e scongelarne uno alla volta, in frigo, quando la si desidera consumare.

Nella pagina successiva trovi le foto dei vari passaggi della ricetta.

Buona preparazione!

Nutrizione per me
Dott.ssa Dietista Laura Monti