

Le sfiziose ricette proposte e testate dalla nostra Emi, cuoca golosa ed esperta.

Ottimi spunti e idee per trasformare gli ingredienti acquistati nelle nostre Botteghe in prelibatezze Eque e Solidali!



LE RICETTE DI EMI



Panna vegana con latte di cocco

Anche per i più golosi, la possibilità di gustare un'ottima panna vegana e con ingredienti equosolidali, ideale per accompagnare torte, frutta e gelati.

Per preparare il latte di cocco usato in questa ricetta si utilizza la polpa essiccata e poi spremuta di questo frutto. E' un ingrediente base di molte ricette della cucina orientale.

Le noci di cocco provengono dalla zona di Prachuab Kirikhan a sud di Bangkok dove vengono coltivate secondo i metodi dell'agricoltura biologica dai contadini membri dell'Organic Coconut Development Group (OCDG).

ingredienti e preparazione

latte di cocco* 400 ml

zucchero a velo 2 cucchiari

cannella in polvere* (facoltativa)

STRUMENTI NECESSARI

freezer

sbattitore elettrico

ciotola

spatola

Mettere un barattolo di latte di cocco nel freezer per una ventina di minuti circa, trascorsi i quali dovrete separare con una spatola la parte grassa (crema) da quella magra (liquida) che si saranno formate durante il raffreddamento.

Sistamate la crema di cocco in un contenitore adatto, unite due cucchiari di zucchero a velo (che potete ottenere facilmente macinando lo zucchero a velo integrale), e montate la "panna" ottenuta.

A piacere, spolverate con della cannella in polvere.

Un consiglio: questa "panna" va preparata poco prima di utilizzarla e va conservata in frigorifero.

*prodotti reperibili nelle botteghe del commercio equo e solidale

Scopri le ricette di Emi sul sito www.coopcolibri.it