

Dessert moresco al fichi con sciroppo al Porto

Per 6 porzioni
6 stampini resistenti al calore

Sciroppo al Porto:

1 arancia bio
1 limone bio
6 cucchiaini di Porto rosso
1 bustina di zucchero vanigliato Bourbon

Composto di uova e formaggio fresco:

8 bacche di cardamomo verde
2 uova
60 g di zucchero
200 g di formaggio fresco a doppia panna
50 g di pistacchi
3 savoiardi

Frutta:

6 fichi freschi

Inoltre:

Zucchero a velo per la guarnitura

Per porzione

421 kcal, 33 g carb., 26 g gr., 11 g prot., 2,7 UP

1. Per lo sciroppo lavare sotto l'acqua calda il limone e l'arancia, asciugarli, grattugiare la scorza e spremere il succo. Mettere da parte 2-3 cucchiaini di succo d'arancia e la scorza grattugiata dell'arancia per il composto di formaggio fresco e uova. Far cuocere il resto del succo d'arancia in un pentolino insieme a succo di limone, vino e zucchero vanigliato, fino a ottenere uno sciroppo. Condire con un po' di scorza di limone grattugiata. Lasciare raffreddare lo sciroppo.

2. Aprire le bacche di cardamomo e pestare finemente i semi in un mortaio.

3. Creare un composto spumoso sbattendo le uova in una ciotola insieme allo zucchero, alla scorza d'arancia grattugiata e al cardamomo.

4. Amalgamare il formaggio fresco con il succo d'arancia messo da parte e mescolare a cucchiaiate con il composto di uova.

5. Preriscaldare il forno.

6. Tritare finemente i pistacchi in un mixer e metterne da parte 1 cucchiaino per decorare. Tritare di nuovo i pistacchi rimanenti con i savoiardi e aggiungerli al composto di uova.

7. Distribuire il composto in 6 stampini resistenti al calore.

8. Lavare i fichi, asciugarli e incidere una croce sulla parte superiore. Inserire al centro degli stampini e cospargere con i pistacchi rimasti.

9. Cuocere in forno come indicato.

10. Irrorare il dessert pronto con lo sciroppo, cospargere a piacere con zucchero a velo e servire subito.

Regolazione

Stampini sulla griglia, livello 2
Aria calda 4D
160 °C
Preriscaldamento
Emissione di vapore forte
Tempo di cottura: 15-20 minuti

Impostazione alternativa

Stampi sulla griglia
Aria calda 4D
160 °C
Preriscaldamento
Tempo di cottura: 15-20 minuti
Se si utilizza l'aria calda 4D è possibile posizionare gli accessori nei piani dall'1 al 4, a scelta.