

Panna cotta al Tè Matcha e fragole



Uno dei primi dolci che ho provato a preparare, ormai parecchi anni fa è stata una **panna cotta**; di quelle già pronte però... dove bastava mettere questa "**polverina magica**" nell'acqua, scaldare un po' ed il gioco era fatto...

Oggi che ovviamente, l'esperienza e le mie capacità sono migliorate **non mi servono più queste "scorciatoie"** per ottenere un risultato migliore e quindi cerco anche di dare quel tocco personale in più ad una ricetta che mi è sempre stata a cuore come la panna cotta :)

Era da un po' di tempo che sentivo parlare di questo particolare **tè giapponese ricco di proprietà benefiche**, recenti studi dimostrano infatti che le foglie di **tè matcha** contengono 137 volte il contenuto di **antiossidanti** del normale tè verde, **polifenoli** e diversi **aminoacidi**, che riducono lo stress fisico e psicologico, l'**acido glutammico** che agisce sul sistema nervoso centrale. Insomma **un vero toccasana** oltretutto dal sapore molto gradevole!

Così un giorno facendo compere in uno dei miei negozi preferiti di Milano, **Peck**, me lo ritrovo tra le mani **BIO** ed in "versione" **glutenfree**. Come lasciarmelo scappare :D ?! Procedo quindi all'acquisto consapevole che mi sarebbe servito per diverse ricettine sfiziose :)

Ecco nascere la mia panna cotta al tè matcha con gelée di fragole e... melissa.

La storia della melissa merita un discorso a parte :) . Qualche giorno fa sono andato a cena in uno dei miei ristoranti preferiti di Milano, **Essenza** (avete letto la mia recensione nella pagina "Ristoranti e celiachia"? se ve la siete persa cliccate qui), dello **Chef Eugenio Boer**. A fine serata scambiando quattro chiacchiere con lui viene fuori l'idea della mia panna cotta e che ero indeciso sul tipo di erba aromatica da utilizzare per dargli un tocco chic e particolare, così lui senza battere ciglio mi suggerisce la **melissa** e mi dice "**aspetta un attimo**", va in cucina e torna con qualche rametto in dono per me :) come direbbe Homer Simpson: **MITICO!**

Gustosa, delicata e profumata... vi invito caldamente a provarla perché sorprenderete il vostro palato ed i vostri ospiti!

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)]



Panna cotta al Tè Matcha e fragole



impiattamento

Ingredienti per otto persone

Per la panna cotta:

1 litro di panna fresca;
12 grammi di colla di pesce (quattro fogli circa);
1 bacca di vaniglia (oppure vanillina liquida);
125 grammi di zucchero a velo;
4 cucchiaini di tè matcha;
Scorza di limone BIO q.b.

Per la gelèe di fragole:

125 grammi di fragole fresche;
25 grammi di zucchero semolato;
3 grammi di colla di pesce (circa un foglio);
Succo di mezzo limone.

Per la finitura:

Fragoline fresche q.b.;
Polvere di fragole essiccate q.b.;
Melissa fresca q.b.;
Polvere di melissa essiccata q.b.

*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

La panna cotta:

In un pentolino versate la panna, la vaniglia, lo zucchero, il tè matcha, la scorza di limone grattugiata e fate cuocere a fiamma bassa mescolando continuamente con una frusta fino a che il tutto non inizia a sobbollire. Nel frattempo ammolate la colla di pesce dieci minuti nell'acqua fredda ed una volta che la panna sobbolle, strizzate la gelatina e versatela nel pentolino a fuoco spento

continuando a mescolare fino a che non si sia sciolta completamente.

Ora versate tutto negli stampini o nei bicchierini, aspettate qualche minuto che si raffreddi un po', copritela con della pellicola e mettetela in frigorifero. Ci vorranno almeno cinque o sei ore prima che si solidifichi.

La gelèe di fragole:

Mettete a mollo il foglio di gelatina nell'acqua fredda per dieci minuti circa, nel frattempo lavate, mondate le fragole e frullatele in un beker tenendo da parte quelle più piccoline per la guarnizione. Versate poco meno di metà della purea in un pentolino, aggiungete il succo di limone, lo zucchero e scaldate tutto a fiamma bassa senza farla bollire. Aggiungete la colla di pesce strizzata, spegnete il fuoco e aggiungete la restante purea di fragole mescolando continuamente in modo che si raffreddi in maniera graduale. Quando si sarà un po' raffreddata versatene uno strato sulla panna cotta precedentemente preparata (quindi già solida) e rimettetela in frigorifero per qualche ora.]

La finitura:

Decorate i bicchierini di panna cotta e gelèe di fragole con la polvere di melissa essiccata, una fragolina fresca di lato, un po' di fragola essiccata tagliata a pezzetini e qualche fogliolina di melissa fresca.]

Il tocco dello Chef - Le polveri

Preparare la polvere di melissa oltre che facilissimo è anche velocissimo. Basta separare le foglioline dai gambi, lavarle per bene ed asciugarle accuratamente stendendole su di una placca. Una volta asciutte fatele andare nel microonde per un minuto circa alla potenza di 600 watt. Le foglie si secceranno completamente e potranno essere sbriciolare a mano con un setaccio fino oppure con un macina caffè. La polvere ottenuta oltre che profumatissima può essere conservata in un barattolo a chiusura ermetica per diversi mesi. Questo procedimento si può applicare a tutte le erbe aromatiche a foglia.

Per la povere di fragole invece il procedimento è solamente un po' più lungo... lavate, mondate le fragole e tagliatele a fettine sottili di circa un millimetro di spessore. Tamponatele con un foglio di carta assorbente per asciugarle un pochino e stendetele su della carta da forno. Infornatele a 60° per circa cinque o sei ore girandole a metà procedimento. Quando saranno belle secche saranno pronte e potrete sbricciarle come preferite oppure conservarle anch'esse in un barattolo a chiusura ermetica per diverso tempo.