Scheda Ricetta

Difficoltà: Media

Tempo (hh:mm): 00:30

Ingredienti:

Metà con cacao e fagioli Neri:Un barattolo di fagioli neri, mezza tazza di cocco in scaglie, un pizzico di sale marino, 1 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia o vaniglia in polvere, 1/3 di tazza di zucchero di canna, 1 cucchiaino di cacao in polvere, mezza tazza di latte di soia, 4 cubetti di ghiaccio.Metà con broccoli e basilico:Mezza tazza abbondante di zucchero, 3-4 foglie di basilico, 1 cucchiaino da tè di estratto di vaniglia o vaniglia in polvere, mezza tazza di latte di soia, 1 tazza e mezza di broccoli tagliati a piccoli pezzi, infine un ciuffetto di basilico come "ornamento".

Strumenti:

- Frullatore
- mezzaluna

Vota la ricetta
Voti: 52 Media: 3.88

Concludiamo oggi il “Menù di Aprile” a base di *broccoli* con l’ultima ricetta: questa volta si tratta di un dolce smoothie composto, oltre all’ortaggio del mese, da *fagioli neri* e *cacao*.

Molto probabilmente non avresti mai pensato di trovare questi ingredienti in un frullato dolce… ma questo è solo un esempio delle infinite possibilità offerte da frutta ed ortaggi inseriti in un frullatore.

Introduzione

Innanzitutto questo frullato ha la particolarità di essere composto da due parti distinte, che potrebbero anche essere consumate separate: **cacao e fagioli neri**

da una parte, **broccoli e basilico** dall'altra.

Sta a te decidere come presentarlo e come gustarlo, la prima parte è di colore marrone e gusto dolce, la seconda verde e gusto fresco; unite insieme si fondono in questo denso ed invitante color nocciola. Vediamo come procedere.

Preparazione

Cacao e fagioli neri

- Scola e lava per bene i fagioli neri
- Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore, partendo dal latte di soia
- Frulla per qualche minuto affinchè si formi un composto denso e cremoso
- Riponi il composto in una tazza nel frigorifero per almeno 20 minuti

Broccoli e basilico

- Taglia le 3-4 foglie di basilico in strisce fini con la mezzaluna
- Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore, partendo dal latte di soia
- Frulla per qualche minuto affinchè si formi un composto denso e cremoso
- Riponi il composto in una tazza nel frigorifero per almeno 20 minuti

Presentazione

Il bello di questo smoothie, come dicevo prima, è la **possibilità di essere servito mantenendo i gusti separati** o **miscelandoli subito insieme**.

Se preferisci il primo metodo, una volta terminati i 20 minuti in frigorifero, estrai le due tazze e versale in una coppa capiente, facendo scendere il frullato contemporaneamente, una da una parte e una dall'altra, vedrai che non si mischieranno. Così facendo potrai assaggiarli in un primo momento singolarmente, e magari poi insieme.

Se invece decidi di ottenere subito **uno smoothie come quello in fotografia**, versa entrambe le tazze in una coppa e mischia i due composti con un cucchiaio da cucina. Come guarnizione finale, puoi appoggiare sul composto un ciuffetto di foglie di basilico fresco.

Con questo, terminiamo il "*Menù di aprile*", tra poco è Maggio, e stiamo già lavorando ad un nuovo menù con ingrediente segreto…per ora… alla prossima!