

Mousse ricotta yogurt e porri

100 gr. di ricotta vaccina – 147 cal.

200 gr. di yogurt magro – 72 cal.

100 gr. di porri – 32 cal.

un quarto di cucchiaino da caffè di agar agar in polvere (facoltativo)

buccia tostata tritata d'arancia (per decorare)

Cuocere al vapore con poco sale i porri tagliati a rondelle, frullarli, unire la ricotta, lo yogurt e l'agar agar e amalgamare bene.

L'agar agar serve come addensante (è un'alga inodore insapore incolore) per avere una consistenza maggiore tipo budino, non è indispensabile e se lo si usa il composto deve essere bollito per una decina di minuti. La cottura uccide i fermenti presenti nello yogurt.

La buccia d'arancia tostata e tritata è la polverina magica che tutti nei blog abbiamo provato ultimamente a fare, in diverse varianti.

Io la tolgo con il rigalimoni, la lascio in forno un'oretta a 60 gradi, poi la pesto nel mortaio. E' buonissima e si accorda proprio bene coi porri e con un sacco di altre cose.

