RECETAS INTERECO
BIOCULTURA BARCELONA y MADRID 2021

¿QUÉ COMEMOS?: Macedonia de frutas con gelatina "detox" y espuma de coco

INGREDIENTES:

* 1 cucharada sopera de agar-agar en polvo
* 750 ml zumo Eco sab détox, fresa, manzana y remolacha Delizum
* Frutas de temporada cortadas en macedonia
* 600 ml leche de coco con un mínimo de un 70% de materia grasa
*2 cucharadas soperas de sirope de agave o melaza de arroz
* 1 carga de sifón
* Semillas garrapiñadas

RECETA ELABORADA POR:

by Alf Mota
con los alumnos de la
Escuela Belllart

REALIZACIÓN:

1. Cocinar el zumo Delizum con el agar-agar durante 2 minutos. Añadir el sirope y mezclar. Retirar del fuego y cuando la mezcla esté templada colocar en un molde rectangular y llenarlo con el líquido, de manera que queden unos 2 cm de grosor. Meter en la nevera y esperar a que se gelifique.
2. Mientras batir la bebida con el sirope, rellenar el sifón y aplicar el gas. Reservar en la nevera hasta que la gelatina esté solida.
3. Desmoldar la gelatina y cortar en dados similares a la macedonia de frutas. Combinar la fruta y los dados de gelatina en boles individuales. Al momento de servir aplicar la espuma con el sifón y unas semillas garrapiñadas crujientes por encima.

Recetas realizadas expresamente para intereco con los productos de los patrocinadores el taller de etiquetado en biocultura Barcelona 2021.

ORGANIZA

INTERECO

CCPAE Consell Català de la Producció Agrària Ecològica

COMITÉ DE AGRICULTURA ECOLÓGICA DE CATALUNYA CERTIFICADO POR EL CAEM ES-ECO-023-MA

PATROCINA

Des de 1978 cal valls

Delizum

COLABORA

VIDASANA ASOCIACIÓN VIDA SANA