

# *Cuore di panna per San Valentino*

*Preparazione dolce da 8 blocchi*



## **Ingredienti:**

### **Pan di Spagna**

- gr. 52 farina di Kamut (4 mbC)
- gr. 26 farina di farro (2mbC)
- n. 1 bustina vanillina
- gr. 8 cremor tartaro
- n. 7 albumi (3e1/2 mbP)
- un pizzico di sale
- n. 2 cucchiaini dolcificante TIC

### **Crema ai frutti di bosco e fragole**

- gr. 32 formaggio spalmabile Linessa (1/2 mbP)
- gr. 120 ricotta magra (1e1/2 mbP - 1e1/2 mbG)
- gr. 150 frutti di bosco surgelati (\*) (1 mbC)

- gr. 56 fragole(1/3 mbC)
- gr. 20 mandorle tritate (4 mbG)
- n. 8 gocce TIC

### Bagna

- liquido di ammollo frutti di bosco
- 1/ cucchiaino aroma arancia
- n. 8 gocce TIC
- 1 o 2 cucchiaini latte parzialmente scremato (n.c.)

### Copertura

- gr. 200 ricotta magra (2e1/2 mbP - 2e1/2 mbG)
- gr. 114 fragole (2/3 mbC)
- n. 5 gocce TIC

### Preparazione:

#### Pan di Spagna

Portare il forno a 140°.

In una terrina miscelare le due farine, il cremor tartaro e la vanillina.

In un'altra, dai bordi alti, montare gli albumi a neve con un pizzico di sale. Versare le farine a pioggia sopra gli albumi, mescolando delicatamente, dal basso verso l'alto, per non smontarli. Aggiungere il TIC.

Versare l'impasto in uno stampo a forma di cuore, possibilmente al silicone ed infornare in forno già caldo a 140° per 20 minuti e a 120° per altri 10 minuti. A cottura ultimata, lasciare riposare in forno socchiuso per 10 minuti; sfornare e lasciare raffreddare sopra una gratella.

#### Crema frutti di bosco e fragole

Mettere i frutti di bosco a scongelare conservandone il succo.

Una volta scongelati, metterli in una ciotola con le fragole a pezzetti, il formaggio Linessa, la ricotta, le mandorle tritate ed il TIC; mescolare fino a formare una crema.

#### Bagna

In una ciotola, versare il liquido rilasciato dai frutti di bosco, l'aroma all'arancia ed il TIC.

#### Farcitura

Tagliare, in senso orizzontale, il Pan di Spagna in tre dischi. Prendere il primo (quello della base) e, con un pennello da cucina, bagnarlo con il liquido preparato, da entrambi i

lati. Porlo su un piatto da portata e ricoprirlo con metà della crema ai frutti di bosco/fragole.

Prendere il secondo disco, bagnarlo da entrambi i lati e metterlo sopra il primo; ricoprirlo con la rimanente crema.

Prendere l'ultimo disco, bagnarlo solo nella parte interna e porlo sopra gli altri due.

Bagnare la parte superiore del "Cuore" solamente con il latte per non macchiarlo.

### Copertura

In una ciotola, con una forchetta, lavorare la ricotta con il TIC fino a renderla cremosa. Con una parte di crema, ricoprire la superficie superiore ed i lati del "Cuore".

Mettere il resto in una siringa per dolci; tagliare le fragole a pezzetti.

Decorare come da foto o secondo i propri gusti.

### Note:

(\*) controllare i valori del prodotto acquistato e regolatevi di conseguenza.

I quantitativi del dolcificante TIC sono indicativi, da dosare secondo i propri gusti.

Il formaggio spalmabile Linessa è reperibile presso il supermercato Lidl.

Un blocco è adatto come spuntino.

Da consumare con moderazione per l'elevata presenza di latticini e carboidrati ad alto indice glicemico.