

Hoy cocinamos en casa: PANNA COTTA

Para completar el menú italiano, al que dimos comienzo con un riquísimo *risotto*, hoy os proponemos dar el toque dulce con un postre que goza de la misma popularidad que el arroz meloso, la *panna cotta*. Este postre, cuyo nombre significa “nata cocida”, es originario de la zona del Piamonte, al igual que el *risotto*, y tiene como ingredientes básicos, la nata, el azúcar y los frutos rojos. Son estos últimos los que hacen de este postre una delicia, además de darle el toque saludable, ya que los beneficios de los frutos rojos para la salud son múltiples: son ricos en antioxidantes, tienen propiedades que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y contienen vitaminas B, C y E, que entre otras cosas nos ayudan a proteger las articulaciones o a reducir el colesterol; además son bajos en calorías, nos ayudan a eliminar lípidos del organismo, y regulan los niveles de glucosa en sangre. Al ser frutos de temporada, en esta época de invierno lo más idóneo es preparar la *panna cotta* con fresas o fresones, aunque también podéis utilizar otros, como las frambuesas, arándanos o moras.

Además de estar riquísima, la *panna cotta* es muy fácil y rápida de preparar, así que no lo penséis más y poneos ¡manos a la obra!

INGREDIENTES PARA PANNA COTTA:

- 125ml de leche entera (medio vaso)
- 500ml de nata líquida (que tenga al menos 35% de materia grasa)
- 30gr de azúcar blanca
- 10gr de harina
- 2 hojas de gelatina neutra (4gr.)
- Unas poquitas fresas para decorar.

Para la salsa o jarabe de fresa (llamado *coulis*):

- 250g de fresas
- 60g de azúcar

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE PANNA COTTA:

1. Lo primero es preparar la salsa o *coulis* de fresas, para lo que lavamos y cortamos estas en trozos pequeños y las cocinamos en un cazo junto con el azúcar durante 10 minutos. Mientras se van haciendo a fuego lento, las vamos aplastando con un tenedor. Al final nos tiene que quedar una textura como de jarabe denso y cremoso. Dejamos enfriar.
2. Ponemos a remojar en agua con hielo las láminas de gelatina.
3. Ponemos en un cazo la leche, le añadimos la harina y removemos hasta que esta se disuelva bien. Después añadimos las planchas de gelatina, previamente bien escurridas, y llevamos al fuego hasta que la mezcla espese. Es importante hacer esto a fuego bajo, sin dejar de remover y que no llegue a hervir. Cuando haya espesado, retiramos la mezcla del fuego y reservamos.
4. Por otro lado, ponemos la nata con el azúcar en un cazo y la cocinamos hasta que hierva, pero siempre a fuego bajo para que no se pegue y sin dejar de remover. Cuando empiece a hervir, le añadimos la mezcla de la leche que hicimos anteriormente y removemos durante unos minutos para que todos los ingredientes se integren bien.
5. Cubrimos la base de varios vasitos pequeños, que pueden ser de cristal o aluminio, con un poquito de la salsa de fresas y sobre esto echamos la mezcla de nata y leche. Dejamos enfriar. Tapamos con papel film transparente o de aluminio y llevamos a la nevera durante cuatro horas.
6. Sacamos de la nevera, desmoldamos en platos pequeños con mucho cuidado para que no se rompan las porciones y decoramos cada ración con una fresa entera.