



Natale con "I Love Fruit & Veg from Europe": Regala un Tiramisù agli Agrumi - un delizioso e salutare dolce festivo

Roma - 23 dicembre 2023 - Arancia e cioccolato: una ricetta che fa bene e apporta energia.

Il Natale è alle porte, portando con sé giorni festivi e i **migliori frutti della stagione**. Con il progetto **"I Love Fruit & Veg from Europe"**, promosso dalle organizzazioni produttrici Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia e Terra Orti, e cofinanziato dalla **Commissione Europea**, i pranzi e le cene possono essere ricchi, deliziosi e salutari. Il nostro regalo sotto l'albero di Natale quest'anno è un **Tiramisù agli Agrumi**, creato dallo chef Pierpaolo Giorgio. È la conclusione perfetta di un pasto natalizio con frutti dai nostri menù festivi - **arance, limoni e mandarini**.

Gli **agrumi** sono tra i nostri migliori amici quando si tratta di mantenersi in salute: sono ricchi di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario, e vitamina A, che migliora la resistenza alle infezioni e ha effetti positivi sul sistema digestivo e sulla vista. Gli agrumi sono anche ricchi di acido folico, benefico per il rinnovamento cellulare, selenio, un antiossidante naturale e stimolante del sistema immunitario, oltre a calcio, magnesio e fosforo, che contribuiscono a mantenere ossa e denti in salute.

La Ricetta: Tiramisù agli Agrumi, Arancia-Cioccolato

Ingredienti per 8 porzioni individuali:

Per la Pâté à bombe:

- 175 g di tuorli d'uovo
- 340 g di zucchero
- 100 ml di acqua

Per il ripieno:

- 500 g di mascarpone
- 500 ml di panna fresca UHT (35% di grasso, non zuccherata)
- 10 cl di Cointreau
- Succo di 4 arance

Per gli strati:

- 1 confezione di savoiardi



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





- Per la decorazione:
- Scaglie di cioccolato fondente
- Fette di arancia essiccate

Procedimento:

Montare i tuorli d'uovo in un robot da cucina alla massima velocità. Nel frattempo, unire acqua e zucchero in un pentolino e portare a 121 °C. Quindi, lasciare che le fruste girino e versare lo sciroppo nei tuorli d'uovo montati. Continuare a battere fino a quando il composto si raffredda, quindi mettere da parte. In una ciotola separata, montare il mascarpone con la panna fino a ottenere picchi morbidi, quindi mescolare insieme le due miscele, mescolando dal basso verso l'alto. Riempire una sac à poche con la crema ottenuta. Preparare uno sciroppo con succo d'arancia e Cointreau, inzuppare i savoiardi nel liquido. Creare porzioni individuali alternando strati di crema e savoiardi (devono essere leggermente inzuppati). Infine, guarnire con scaglie di cioccolato fondente e fette di arancia essiccate.

Per ulteriori ricette, visita www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Contatto media:

info@ilovefruitandvegfromeurope.com



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

