



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI LUCIANO MONOSILIO **PER I PAZIENTI CON** *DIABETE E* *IPERCOLESTEROLEMIA*

Cotoletta Di Lenticchie Con Schiacciata Di Patate
E Pomodorini Semi Secchi



COTOLETTA DI LENTICCHIE CON SCHIACCIATA DI PATATE E POMODORINI SEMISECCHI

Ingredienti per 4 persone:

cotoletta di lenticchie:

400g lenticchie secche -
200ml latte scremato -
20g olio extravergine di oliva -
80g pane grattato -
sale q.b.

brodo vegetale: 2 lt di acqua -

200g cipolla -
200g sedano -
200g carota

schacciata di patate:

200g pomodori secchi -
200g patate



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare



Procedimento

Versare in un pentolino 175 g di zucchero e 50 ml d'acqua, mettere sul fuoco e far raggiungere la temperatura di 121 C°.

Versare nella planetaria gli albumi con 25 g di zucchero.

Quando lo sciroppo arriva ad ebollizione iniziare a montare gli albumi e, quando arriva a 121C°, versarlo a filo sugli albumi sempre continuando a montare, fino a quando la massa si sarà completamente raffreddata.

Ora la meringa italiana è pronta per essere usata per decorare dolci, per realizzare semifreddi oppure per essere cotta.

Frullare i cachi e posizzarli in un bicchiere trasparente nel fondo terminare con la meringa sopra a ciuffi e bruciare.