



reteta-video.ro

## Sorbet de Caise

Sorbet, [limonada](#) sau [inghetata](#)? Cum va racoriti vara? Eu astazi am ales **sorbetul de caise**. Si din motive foooooarte serioase. In rand este o **inghetata de casa rapida** si sanatoasa, fara zahar, fara lactoza si fara grasimi. Ca doar este vara si tinem la silueta! In 10 minute **inghetata de caise** este gata sa ne racoreasca si sa ne dea un plus de energie. Este o reteta tare potrivita si pentru un **desert de vara** atat de simplu si usor. Nu are cum sa nu le placa, chiar daca nu e o inghetata pe bat! E cremoasa, dulce-acrisca deasupra puteti sa puneti [topping](#)-ul lor preferat.

Nu cred ca exista un **desert cu fructe** mai rapid! Unde mai pui ca se pregateste din doar trei ingrediente si imediat cum este gatit poate fi savurat. Chiar este pacat sa nu profitam de o **inghetata raw**, in locul celor super-procesate si in care nici nu stim ce se pune. Stiu ca multi nu se incumeta sa faca inghetata acasa pentru ca pare complicata, de cele mai multe ai nevoie de o masina de inghetat dar pentru un **sorbet** nu exista nici o scuza. Va asigur ca nu o sa va para rau! Gust racoros de fructe, zero zahar, poti sa decongelezi in congelatorul si sa iei o cupa oricand ai pofta, ce sa mai, ideal pentru zilele toride de vara!

Cuvantul „sorbet” provine din cuvantul arab „sharbat”, adica o bautura aromata din piure de fructe si gheata, adusa in Europa din India unde fusese promovat de chinezi. Sorbet este varianta inghetata a acestor bauturi. Lung drum! Si, ca de cele mai multe ori, italiezii francezii au ceva de spus! In Italia gasim celebrul sorbetto cu un strop de Limoncello si putina beza ca sa ii dea volum.. Francezii mai intai un sirop de zahar, iar dupa ce se raceste il mixeaza impreuna cu fructele si il transforma in sorbet. Ma rog, pe scurt, **sorbetul** este un desert cu fructe congelat, un fel de strabunic al inghetatei de astazi, cea facuta fara masina.

Asadar, nu e chiar o **inghetata**, ci un desert facut din piure sau suc de fructe inghetat. Putem sa facem **sorbet** cu orice fel de fructe, important este sa fie bine coapte. Nu trebuie sa-l confundam cu granita (acea bautura cu fructe si multa gheata zdrobita), pentru ca sorbetul e mult mai dens si mai aromat decat aceasta, fara acea textura crocanta. Este o reteta cu fructe preferata mai ales de vegetariani, perfecta si intr-o zi de post super calduroasa.

Daca nu ati incercat pana acum un **sorbet de casa**, este timpul! O sa va cucereasca pe loc!

## **INGREDIENTE PENTRU SORBET DE CAISE**

10 caise bine coapte, taiate in bucatele si puse cateva ore in congelator  
3 linguri cu miere  
2 linguri cu zeama de lamaie  
40 ml de apa  
un varf de lingurita cu sare

### **Optional:**

o lingurita cu alcool (rom, whisky, vodka)  
50 g de merisoare sau stafide

## **MOD DE PREPARARE SORBET DE CAISE**

1. **Cum pregatim sorbetul de fructe.** Punem caisele in vasul robotului pregatit pentru maruntit sau intr-un blender. Adaugam un varf de lingurita cu sare, zeama de lamaie, apa, alcoolul (daca folositi) si mierea si mixam pana cand avem o crema fina. Pentru a fi cremos il putem strecura printr-o sita, mai ales daca folosim caise cu tot cu coaja. Adaugam merisoarele sau stafidele si omogenizam. Daca doriti, acum sorbetul de fructe poate fi deja servit, sau il puteti congela pentru mai tarziu.

2. **Cum inghetam sorbetul de caise.** Turnam "inghetata" intr-o forma care poate fi pusa in congelator sau in vasul masinii de inghetata. In cazul in care nu aveti forma, puteti folosi un recipient din plastic sau din sticla, dar trebuie sa fie bine inchis si sa fie tinut peste noapte in congelator. Daca folositi masina de inghetata in 30 de minute de amestecare este gata. Daca nu, il acoperim cu o hartie de copt (impiedica formarea ghetii), il infasuram in folie alimentara si il punem in congelator pentru minim 6 ore sau maxim 30 in 30 de minute amestecam energic compozitia cu o furculita, pentru a sparge cristalele de gheata formate si repetam procedura la fiecare 5-6 ore.

3. **Cat se pastreaza sorbet de caise.** Rezista in congelator 2-3 saptamani.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Sorbet de Caise.**

**POFTA BUNA!**

### **SFATURI:**

1. Sorbetul poate fi pregatit cu orice fructe (piersici, zmeura, capsuni, pepene galben, pepene rosu, banane, mango, fructe de padure, ananas) proaspete sau congelate. Daca le congelam, inghetata va fi mai putin apoasa si poate fi servita imediat ce este gata. Daca folosim fructe congelate, textura si mai cremoasa fructele pot fi curatate de coaja.

2. Mierea poate fi inlocuita cu zahar sau alt indulcitor natural (sirop de agave) adaugat dupa gustul vostru.

3. Merisoarele si stafidele adauga un plus de textura si dulceata, insa nu-i obligatoriu sa le folositi daca vreti un sorbet de fructe simplu.

4. Alcoolul are rolul de a sparge cristalele de gheata, daca vreti sa pregatiti un sorbet de casa pentru copii, puteti renunta la el.

5. Dupa ce-l punem in congelator, cu cat amestecam de mai multe ori in el, cu atat sorbetul va fi mai aerat si mai cremos pentru ca aerul este incorporat in masa. Fara grasimi cum are o inghetata obisnuita, gheata se formeaza mult mai usor.