

FARE LO YOGURT

Questa ricetta richiede il latte vaccino intero, ma potete usare anche latte scremato, latte di capra o di pecora. Per innescare il processo di fermentazione dovete aggiungere lo yogurt "vivo", che dev'essere etichettato sulla confezione come tale. Lo yogurt deve riposare in un luogo caldo, come un contenitore isolato termicamente, dove potete riporre un paio di vasetti sigillati insieme a uno pieno di acqua bollente per alzare la temperatura.



ingredienti

800 ml di latte intero
3 cucchiari di yogurt "vivo"

attrezzatura

termometro da cucina
vaso grande di vetro sterilizzato o
piccoli vasetti di vetro, sterilizzati
per 600 ml

Versate il latte in una casseruola con il fondo spesso. Scaldatelo lentamente finché raggiunge la temperatura di 85 °C, controllando con il termometro. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare per 10-15 minuti finché la temperatura raggiunge i 43 °C. A questo punto mescolate lo yogurt "vivo" nel latte caldo.

Versate delicatamente il composto nel vaso sterilizzato o nei vasetti. Coprite e lasciate in incubazione in un posto caldo (vedi pagina a fianco) per 7-8 ore, finché si addensa secondo il vostro gusto.

Lo yogurt si conserva in frigorifero anche per una settimana.

ZUPPA DI YOGURT E SPINACI

con burro caramellato

Lo yogurt aggiunto in questa zuppa dal sapore delicato le regala una sottile nota acidula. Per un pasto leggero, servitela con il pane rustico.

2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cipolla, tritata finemente
1 cucchiaino di cumino macinato
½ cucchiaino di peperoncino
piccante in fiocchi
800 ml di brodo di pollo o vegetale
sale e pepe nero macinato fresco
1 mazzo di spinaci, tritati
175 g di yogurt
1 uovo
2 cucchiaini di farina
40 g di burro
una spolverata di sommacco
macinato (facoltativo)

per 4 porzioni

Scaldate l'olio in una grande casseruola con il fondo spesso.

Aggiungete la cipolla e soffriggetela lentamente, mescolando spesso, per 5 minuti, finché diventa soffice. Spolverate con il cumino e i fiocchi di peperoncino e mescolate bene.

Aggiungete il brodo, salate, pepate e portate a ebollizione, poi abbassate il fuoco e lasciate sobbollire lentamente per 5 minuti.

Nel frattempo, caramellate il burro sciogliendolo in una pentolina finché compare un sedimento bianco. Continuate a cuocere a fuoco molto dolce, mescolando ogni tanto, finché il sedimento bianco diventa scuro e il burro assume un aroma di nocciola.

Mentre il burro si cuoce, aggiungete gli spinaci alla zuppa che bolle e cuocete per circa 2-3 minuti.

Nel frattempo, sbattete lo yogurt, l'uovo e la farina finché il composto diventa omogeneo. Aggiungete questo composto alla zuppa che sobbolle lentamente e continuate la cottura a fuoco dolce ancora per 3-4 minuti. Mescolate continuamente e controllate che la zuppa non arrivi mai a ebollizione.

Aggiungete il burro caramellato, spolverate con il sommacco, se volete, e servite immediatamente.



LATTICELLO

Il latticello, come suggerisce il nome, un tempo era un sottoprodotto della preparazione del burro. Consisteva nel liquido bianco e lattiginoso prodotto dalla trasformazione della panna in burro, che poi veniva lasciato "maturare", acquisendo una consistenza più spessa e un sapore lievemente acido.



Ai nostri giorni, il latticello disponibile per uso domestico è stato prodotto generalmente aggiungendo batteri per la fermentazione del lattosio. Dal punto di vista dell'aspetto, il latticello è bianco, con una consistenza leggermente densa, che ricorda quella dello yogurt, e un tenue sapore acido. Da sempre è considerato una bevanda salutare, apprezzata per il basso contenuto di grassi e, nel caso di latticello che contenga probiotici vivi, benefico per la digestione.

Come altri prodotti caseari, il latticello si utilizza per molte preparazioni in cucina. È ottimo per le cotture al forno e particolarmente apprezzato perché produce una consistenza morbida, leggera e friabile, per esempio, nel tipico pane irlandese preparato con il bicarbonato di sodio, e nel pane di mais e nelle focaccine americane. È un ingrediente utile per preparare un frullato alla frutta (al posto dello yogurt per una nota un po' più acida).

In Scandinavia, dove sono molto apprezzati i latticini dal sapore aspro come lo yogurt da bere, il latticello viene usato in piatti



come la dolce zuppa danese di latticello, servita fredda come dessert in primavera e in estate. Il suo sapore tipico lo rende un ottimo ingrediente per i dolci come la Panna cotta con coulis di rovi camemori (p. 32). In alternativa, usatelo come ingrediente base rinfrescante in un gelato fatto in casa. La naturale acidità del latticello lo rende perfetto anche per le marinate di carne o pollame, ammorbidendone la consistenza. Per esempio, nel Pollo fritto al latticello (p. 28), il pollo viene marinato nel latticello insieme alle spezie e ad altri aromi prima di essere fritto. Questo suo sottile accento piccante lo rende adatto a condire le insalate, per stemperare la ricchezza della maionese, per esempio, o da aggiungere alla vinaigrette per un aroma più marcato. Le sue qualità rinfrescanti fanno sì che un filo di latticello, aggiunto a una zuppa fredda di barbabietole rosse o a una vellutata di zucca, regalino un piacevole colpo d'occhio e un gradevole contrasto di sapori.





SCONES AL PARMIGIANO E LATTICELLO

Il latticello rende gli scones meravigliosamente leggeri. In questo caso, il parmigiano è usato per aggiungere un sottile aroma al formaggio.

250 g di farina autolievitante

un pizzico di sale

1 cucchiaino di lievito in polvere

50 g di burro, tagliato a cubetti

50 g di parmigiano grattugiato, più altro per guarnire

1 uovo

125 ml di latticello, più altro per la glassa

Tagliabiscotti del diametro di 6 cm

carta da forno, unta per 8 scones

Preriscaldate il forno a 220 °C.

Setacciate la farina, il sale e il lievito in una grande ciotola. Aggiungete il burro lavorandolo con le mani finché si sarà amalgamato al composto. Versate il parmigiano e mescolate bene.

In un'altra ciotola, sbattete leggermente l'uovo e il latticello con una forchetta. Aggiungete il composto alla farina e lavorate il tutto per ottenere un impasto soffice ed elastico.

Stendete l'impasto su un piano leggermente infarinato in uno strato di 2,5 cm e ritagliate 8 scones con il tagliabiscotti.

Adagiate gli scones sulla teglia. Spennellateli con il latticello e cospargeteli con un po' di parmigiano grattugiato.

Infornate per 10-15 minuti finché saranno lievitati e ben dorati.

Sono particolarmente buoni appena sfornati, tagliati a metà e spalmati con un po' di burro.