

TIRAMISÙ SENZA MASCARPONE



Preparare la ricetta del **tiramisù senza mascarpone** è un'ottima idea se si è a dieta o si sta mantenendo un regime alimentare moderato nell'assunzione di grassi. Infatti questa **ricetta di tiramisù** riduce di circa 150 Kcal l'apporto di calorie per porzione che è di solito di circa 350 Kcal. La preparazione segue la normale procedura per un tiramisù tranne che per l'utilizzo di formaggio Philadelphia o panna montata al posto del mascarpone. Attenzione come sempre ad amalgamare la crema di formaggio e tuorli con gli albumi montati a neve con un movimento dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Ingredienti:

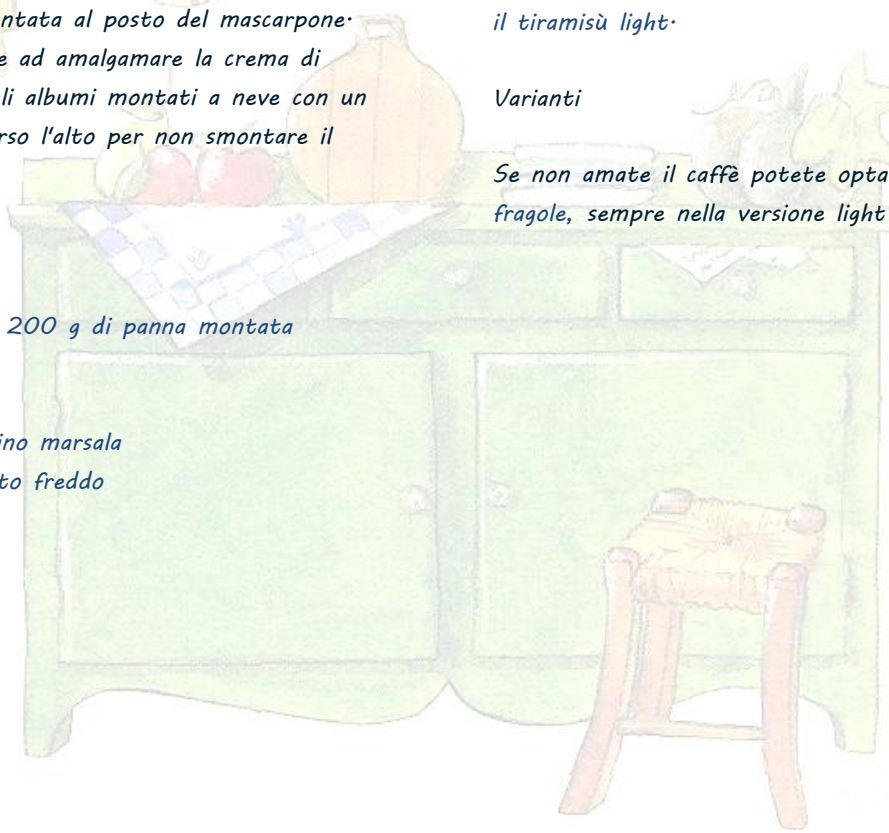
200 g di Philadelphia o 200 g di panna montata
2 uova
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di cognac o vino marsala
200 ml di caffè ristretto freddo
savoiardi q.b.
cacao amaro q.b.
un pizzico di sale

Preparazione:

1. Separate i tuorli dagli albumi e mescolate i tuorli con lo zucchero, poi unite il **cognac** e la Philadelphia amalgamando per bene.
2. Montate a neve ferma gli albumi con l'aggiunta di un pizzico di sale in un'altra ciotola. Unite poi i due composti mescolando dal basso verso l'alto fino ad ottenere un composto spumoso e sodo.
3. Utilizzando dei contenitori monoporzione, spezzate in pezzetti i **savoiardi** e imbevetele nel caffè. Disponete un primo strato in ciascun contenitore e coprite con parte della crema. Continuate alternando uno strato di biscotti e uno di crema.
4. Spolverizzate infine con il **cacao** in polvere. Lasciate assestare in frigo per almeno 4 ore prima di servire il tiramisù light.

Varianti

Se non amate il caffè potete optare per il tiramisù alle fragole, sempre nella versione light senza mascarpone.



TIRAMISÙ LEGGERO ALLO YOGURT



Ingredienti per 2 porzioni

9 savoiardi
150 g di yogurt bianco
caffè amaro qb
2 cucchiari di latte scremato
cacao amaro qb

Preparazione:

Preparate il caffè (una moka da 4 tazze è sufficiente) e lasciatelo raffreddare.

Allungate il caffè con il latte, in modo da smorzare il gusto amaro, e poi bagnate leggermente i savoiardi su entrambi i lati.

Formate uno strato con 3 savoiardi e poi distribuitevi sopra 1/3 dello yogurt.

Proseguite formando altri due strati di savoiardi imbevuti nel caffè e di yogurt.

Completate con una spolverata di cacao amaro.



TORTA FREDDA TIRAMISÙ CON CAFFÈ E MASCARPONE



Ingredienti per uno stampo da 20 cm:

100-120 g di biscotti tipo Digestive
6 savoiardi
70 g di burro

... per la crema del tiramisù

250 g di mascarpone
2 uova intere
50 g di zucchero
200 ml di panna da montare
1 moka piccola di caffè zuccherato
cacao amaro per decorare

Preparazione

Per preparare la **torta fredda tiramisù** sbriciolate i biscotti e i savoiardi in un mixer o mettendoli in un sacchetto per alimenti o sbriciolandoli con un bicchiere.

Aggiungete il burro fuso e mescolate, dapprima con una spatola, in seguito con le mani in modo da rendere il composto uniforme (se volete potete aggiungere un cucchiaino di caffè solubile o un paio di caffè ristretto freddo).

Mettete i biscotti sul fondo dello stampo a cerniera o usando uno stampo per semifreddi senza fondo direttamente sul vassoio di portata. Livellate bene compattandoli e mettete lo stampo in frigorifero o freezer per una mezz'ora.

Nel frattempo preparate la crema, montate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso (volendo potete montare i tuorli soltanto e a parte gli albumi che aggiungerete alla fine), aggiungete il mascarpone e mescolate con le fruste elettriche.

A parte montata la panna e unitela al precedente composto mescolando con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto. Aggiungete il caffè alla crema, deve essere freddissimo già zuccherato, poco alla volta, mescolando.

A seconda delle preferenze potete variare la quantità, ma non troppo perché se no la crema risulta troppo morbida.

Pronta al crema, versatela sulla base di biscotti, livellatela bene e mettete la torta fredda tiramisù in frigorifero per almeno un paio di ore prima di servirla (o per una notte intera).

Potete anche metterla in freezer, ma prima di servirla tiratela fuori una mezz'oretta prima.