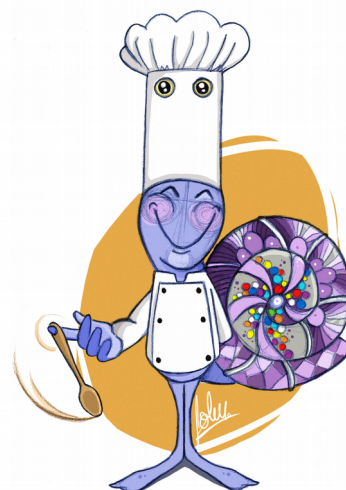




RECETAS INDIAS

Lassi de fresa y plátano



Ingredientes por persona

- 1 yogur natural sin azúcar
- 3 ó 4 fresas
- Medio plátano
- Una medida y media del vaso de yogur con agua
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 golpe de pimienta



Preparación

1. Ponemos todos los ingredientes juntos y a la vez en el vaso de la batidora y trituramos unos minutos hasta que quede bien mezclado y perfectamente molido. probamos de dulzor para rectificar la cantidad de azúcar o de miel si es necesario.
2. Dejamos enfriar en la nevera hasta el momento de servir. Servimos bien frío con un poco de menta picada.

Panna cotta de thé chaï

Ingredientes para 4 personas

- 2 cucharas de café de thé chaï
- 60 cl de leche entera
- 100 g de leche concentrada azucarada.
- 1 hoja de gelatina.



Etapas de préparation

1. En una gran cacerola, vertir la leche, y hacerla calentar dulcemente. Adjuntar el té y dejarlo hervir durante 5 minutos. Retirarlo posteriormente del fuego, cubrirlo y dejarlo reposar durante 15 minutos.
2. Poner la gelatina en agua fría, dejándola ablandar, escúrrela con las manos y ponla dentro del té para derretirla. Mezclalo todo y añade la leche concentrada e introduzcala en la nevera para poder enfriar.