

# la salute VIEN MANGIANDO®

di **ALESSANDRO CIRCIELLO**

*Presidente della Federazione  
Italiana Cuochi Regione Lazio  
e Chef in programmi RAI TV*



*La sua alta cucina è armoniosa e innovativa,  
una fusione di tradizione, stagionalità  
ed equilibrio perché, sostiene, "il cuoco deve  
essere sempre promotore di salute" che nutre  
il corpo in modo sano, affermando il prodotto,  
il menù, il piatto e l'ambiente per soddisfare  
ciascuno dei cinque sensi.*

[www.alessandrocirciello.com](http://www.alessandrocirciello.com)

## SEMIFREDDO AL PANDORO E LAMPONI



### LE DOSI (PER 4 PERSONE):

**300 G** DI PANDORO  
**200 G** DI LAMPONI  
**200 G** DI PANNA FRESCA  
**100 G** DI ZUCCHERO SEMOLATO  
**50 G** DI CIOCCOLATO FONDENTE  
**3** TUORLI D'UOVO  
MENTA FRESCA  
**80 ML** DI ACQUA

### ESECUZIONE

#### PER LA BASE:

*Marinare i lamponi maturi  
schiacciati con tutti i semi fino  
a ottenere una purea insieme  
con la menta spezzettata.  
Riporre il composto ottenuto  
in frigo per almeno mezz'ora  
in frigo affinché la menta conferisca  
il suo profumo aromatico ai lamponi.*

#### PER IL SEMIFREDDO:

*Nel frattempo versare l'acqua e lo zucchero  
in un pentolino e scaldare sul fuoco  
fino a ebollizione. Sbattere in una ciotola  
i tuorli d'uovo e versare poi a filo la miscela  
bollente di acqua e zucchero  
e continuare a mescolare.  
Miscelando energicamente si ottiene  
una pastorizzazione casalinga  
dei tuorli d'uovo, evitando così  
una carica batterica che consente  
quindi di conservare il semifreddo  
in freezer anche per un mese.  
Aggiungere il pandoro a pezzetti  
e la panna precedentemente montata.  
Amalgamare bene il tutto e riporre in freezer  
a -20° per almeno 40 minuti.*

#### COMPOSIZIONE:

*Mettere in un bicchiere un po' della purea  
di lamponi e menta creando una base.  
Aggiungere qualche cucchiata  
di semifreddo e terminare decorando*