

# SMOOTHIE ANANAS MIRTILLI CETRIOLO E ZENZERO

*“Un minuto di primavera  
dura spesso più a lungo  
di un’ora di dicembre  
una settimana di ottobre  
un anno di luglio  
un mese di febbraio.”  
Jacques Prévert*



E' uscito un nuovo meraviglioso numero di Taste&More!!! Un numero emozionante, ricco e colorato... tutto questo è possibile grazie alle persone e amiche che fanno parte di questo team unico e speciale.

Per sfogliare Taste&More clicca sulla copertina in fondo al post!!!



**SMOOTHIE ANANAS MIRTILLI CETRIOLO E ZENZERO**  
per 2 persone

30 g di zucchero di canna  
90 g di yogurt bianco magro  
140 g di ananas fresco al netto  
80 g di cetriolo senza buccia

90 g di mirtilli freschi

5 g di zenzero fresco

### **Preparazione**

Mettete lo yogurt in appositi stampini per il ghiaccio e riponete in freezer. Quando saranno congelati metteteli in un frullatore, unite l'ananas ed il cetriolo sbucciati e a pezzetti. Frullate finché il composto sarà liscio. Togliete 1/3 del composto dal frullatore, unite al rimanente i mirtilli e frullate. Servite nei bicchieri alternando i due composti. A piacere potete frullare tutto assieme.





---

## **COCKTAIL ALL' ANGURIA**

In questo periodo non sono stata molto presente sui vostri blog, in tanti sono passata anche se non ho lasciato commenti, ma come vi dicevo è un periodo un po "stanco" e il tempo mi scivola tra le dita, scorre inesorabile e io non concludo mai come vorrei.

Ho notato però che questo stato d'animo appartiene a molte altre e probabilmente abbiamo tutti bisogno di riposarci e di staccare un po la spina!!

Allora oggi vi offro un drink, di quelli che si bevono sulla spiaggia al tramonto durante una bella giornata di vacanza, con la mente libera dai problemi e solo la voglia di quel momento di serenità.



Questo esperimento a mio parere è piuttosto riuscito anche se il risultato finale è leggermente dolce, probabilmente dipende dalla dolcezza dell'anguria, nel mio caso probabilmente non avrei dovuto mettere lo zucchero.

#### COCKTAIL ALL' ANGURIA

per 2 persone

180 gr di anguria

70 gr di tassoni

70 gr di aperol

10 gr di zucchero

1.5 lime

Spremete i lime e frullatelo assieme allo zucchero e all'anguria, dalla quale avrete prelevato tutti i semi, in



modo che si sciogla bene. Unite poi la tassoni e l'aperol.  
Servite con abbondante ghiaccio.





---

## SUCCO DI PESCA HOME MADE

Avete presente quando vi regalano una cassetta piena di pesche nettarine buonissime, profumate e dolci!?! e che si fa se sono tutte molto mature e iniziano a dare i primi segni di cedimento?? si fa il succo, considerando che noi ne beviamo per tutto l'inverno mi sembra un'ottima idea, benissimo presa dall'entusiasmo sbuccio tutte le pesche, le peso, faccio lo sciroppo con acqua e zucchero, ci metto le pesche frullo e

lascio raffreddare.. vado dai miei raccolto in giro tutte le bottiglie (mia mamma non butta mai assolutamente nulla) i tappi e l'attrezzo per chiuderli, porto a casa tutto, sterilizzo le bottiglie.. il succo è buonissimo... poi... cena dell'ultimo minuto... rimando l'imbottigliamento alla mattina ma quando mi son svegliata aveva tutto fermentato, 24 ore di attesa son state fatali.. con sto caldo poi... non vi dico la mia faccia e la mia delusione.. sono partita per le ferie con la mia sconfitta culinaria ma il treno stavolta è passato due volte e domenica le mie amiche (i genitori fanno i coltivatori) mi hanno dato tantissime pesche e quindi non potevo fare a meno di replicare e stavolta il lunedì già tutto era finito nelle bottigliette come scorta per l'inverno.  
P.S.Vi lascio le dosi per un chilo di pesche, per lo zucchero regolatevi in base ai gusti e alla dolcezza della frutta, il limone è importante per mantenere il colore. Anche la quantità di acqua secondo me si può variare, il mio è abbastanza denso.

### **SUCCO DI PESCA**

1kg di pesche nettarine sbucciate e senza nocciolo

260 gr di zucchero

1 lt di acqua

1 limone



Sbucciate, private del nocciolo e tagliate a pezzi le pesche. In una pentola capiente mettete a bollire 3 litri di acqua con lo zucchero, portate a bollore e fate bollire qualche minuto. Aggiungete le pesche e frullate con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi, unite il succo dei limoni. Rimettete sul fornello e portate a bollore, lasciate cuocere circa 15 minuti. Con una schiumarola eliminate tutta la schiuma che si forma sopra. Lasciate raffreddare. Imbottigliate il succo sigillate coi tappi, mettete le bottiglie in una grande pentola, se necessario mettete dei canovacci per non farle sbattere tra loro. Fate bollire per

circa 30-40 minuti.



[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)



[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)

*ombelicodivenere.blogspot.it*

