

### 3 RECETAS CON FRUTOS ROJOS

#### COULIS DE FRUTOS ROJOS

**ICONE** internacional, en todo el mundo se utilizan técnicas de salsas de frutas. La que os proponemos, como se aplica una cocción ligera, mantiene más el sabor y color.

200 g de fresas  
200 g de moras  
200 g de arándanos  
200 g de frambuesa  
200 g de agua mineral  
100 g de azúcar  
el zumo de ½ limón

**1---**Poned toda la fruta limpia en un cazón con el azúcar, dejad cocer a fuego medio sin parar de remover hasta que empiece a hervir, y continuad la cocción a fuego lento **durante 3 minutos removiéndolo.**

**2---**Con el cazón apartado del fuego, añadid el zumo del ½ limón, mezclad bien y triturad con un túrmix, colad por un colador fino, y ya tenéis el coulis listo.

#### APÉNDICE DE LA RECETA

El coulis tolera la congelación, ponedlo en bolsitas especiales de congelación en fracciones de 250 g. Dispondréis de una magnífica salsa de frutos rojos para acompañar helados, cremas, nata o pasteles.

La receta se puede adaptar a vuestro gusto personal, variando los frutos rojos que os proponemos.

+++++

#### MOUSSE FRUTOS ROJOS

Para 8 moldes individuales

250 g Coulis de frutos rojos (en la receta anterior)  
250 g de nata 35% mg semi-montada  
25 g de azúcar blanco  
2 hojas y ½ de gelatina, de 2 g cada una

**1---**Poner a hidratar las hojas de gelatina con agua fría y abundante.

**2---** Calentar el coulis hasta 70º.

**3---**Incorporar las hojas de gelatina bien hidratadas y escurridas en el coulis caliente, añadir también el azúcar, y controlar que la mezcla enfríe hasta 40º.

**4---**Con delicadeza, añadir a la mezcla anterior la nata semi-montado, a chorrito, y con una espátula ir removiendo con movimientos rotativos para incorporarla perfectamente sin manipular demasiado la mousse.

**5---**Para facilitar rellenar los moldes, poner la mousse en manga pastelera y repartir en los moldes individuales. Reservar en la nevera hasta el momento de la degustación

## APÉNDICE DE LA RECETA

La mousse tolera la congelación. Reservar los moldes en el congelador protegidos con film de cocina para evitar que la mousse se altere de sabor y, al servirlos, tener cuidado de dejarlos descongelar para servirlos impecables.

+ + + + +

### **COC DE FRUTOS ROJOS**

*Para un molde rectangular y hondo de 30 x 20, forrado con papel de horno*

4 huevos

250 g de azúcar blanco

125 g de harina de trigo, pasada por colador

10 gr. de levadura química en polvo (Royal), pasada por colador

La ralladura muy fina de ½ limón

400 g de frutos rojos variados

Un poco de azúcar moreno para sacudir por encima

**Disponer el horno caliente a 180º**

1---Con la ayuda de un aparato eléctrico de varillas, montar hasta que espume firme, los huevos y el azúcar.

2---Con una espátula, y delicadamente, incorporar al montado anterior la harina, la levadura y la ralladura de limón.

3--- Verter la masa en el molde y por encima repartir la fruta elegida y el azúcar moreno y meter el coc en el horno bien caliente a 180º durante 20 minutos.

¡EL COC DE FRUTOS ROJOS ESTÁ LISTO!