

Come preparare la ricotta fatta in casa

Con la ricetta di Luisa Piva

Scoprite come preparare una perfetta ricotta fai-da-te e provatela subito in una ricetta light con le verdure.



Ricotta: mille usi più uno; perfetta per accompagnare le verdure, così come per alleggerire torte, creme o semplicemente servire con la frutta! Ottimo alimento, ricco di proteine ad **alto valore biologico**, ad alta digeribilità e poco calorica, perfetta quindi anche per chi è attento alla linea. Attenzione però, molto spesso la ricotta acquistata contiene panna per conferire una consistenza più cremosa, aumentando decisamente l'apporto calorico e di grassi.

Ed allora... **perché non farsela in casa?** Volete mettere la soddisfazione? È facile, veloce e vi dà la sicurezza di ciò che portate nella vostra tavola!

Come? Il siero del latte, privato della caseina, viene fatto coagulare per acidificazione, per poi essere ri-cotto (da qui il nome) a 80-90°C. Quella che erroneamente chiamiamo formaggio, e vediamo in questa ricetta, è in realtà una cagliata.

Ingredienti

- 1 l di latte intero fresco
- 1 cucchiaino di sale fino
- 2 cucchiaini di succo di limone (oppure aceto bianco)

Procedimento

1. Versare il latte in un tegame con il sale e portare alla temperatura di circa 80°C.
2. Abbassare la fiamma, unire il succo di limone (o aceto) e portare di nuovo a temperatura, mescolando di continuo finché si formeranno i coaguli (simili a fiocchi) di latte (ci vorranno un paio di minuti). Spegner e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.
3. Raccogliere con una schiumarola i fiocchi di latte e metterli a scolare in un colino a maglie strette (o una garza) per qualche ora, coperta con un panno umido. Conservare in frigo.
4. Servire con qualche pomodorino secco tagliato a pezzetti, qualche foglia di basilico fresco, accompagnata da crudité di pomodoro e daikon o cetriolo in alternativa.

A cura di Luisa Piva, biologa nutrizionista e food blogger di Ghiotto di salute.