

Sugoli d'uva, il dolce degli sportivi

Ricchi di energia

L'energia ha il sapore dolce dei sugoli d'uva, il dessert di settembre.



L'uva è ricca di **zuccheri facilmente assimilabili**, ideali per coloro che svolgono sport di resistenza, come i maratoneti. Gustate questa ricetta prima dell'attività fisica per "caricare" i muscoli di glicogeno e garantirvi, così, l'energia necessaria per i vostri movimenti.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 45 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

1,5 kg di uva nera, possibilmente uva fragola o comunque una varietà dolce
50 g di farina 00
50 g di farina integrale di grano tenero
zucchero di canna grezzo q.b.
un bicchiere d'acqua

Procedimento

1. Staccare i chicchi d'uva, lavarli sotto acqua corrente e metterli in una pentola aggiungendo un bicchiere d'acqua. Portare a bollore e lasciare cuocere a fiamma bassa, finché gli acini non iniziano a sfaldarsi.
2. Aiutandosi con un colapasta o un setaccio, spremere gli acini dividendo il succo dalle bucce e dai semi.
3. Mettere il succo ottenuto nuovamente in pentola e unire le due farine. Il rapporto dovrà essere 1 litro di succo d'uva e 100 g di farina. Se l'uva è abbastanza dolce non servirà lo zucchero, se così non fosse aggiungerne a piacere.
4. Mescolare continuamente con una frusta a fuoco dolce evitando la formazione di grumi. Portare a bollore e lasciare bollire per 5 minuti, sempre mescolando.
5. Versare i sugoli in scodelle o vasi e lasciare raffreddare, servire freddo.