

## Fagiolini in agrodolce con erbe aromatiche e noci

*Belli, buoni e salutari, i ghiaccioli all'anguria fatti in casa sono la proposta naturale super facile per una merenda estiva a tutto gusto.*



Dolce, croccante e con il suo sapore inconfondibile, l'**anguria** è il frutto simbolo indiscusso dell'estate che avanza. A mio figlio piace molto e da quando è comparsa nel reparto frutta e verdura del mio Interspar, ci è tornata la voglia di usarla in cucina per una merenda facile e gustosa.

Insieme, infatti, abbiamo realizzato i **ghiaccioli all'anguria**, idea graziosa per rinfrescare le giornate più calde che da ora in avanti saranno sempre più frequenti.

Realizzarli è facilissimo e il risultato gratifica il palato e strappa un sorriso!

Realizzarli è facilissimo e il risultato gratifica il

Per preparare i ghiaccioli all'anguria non ti serve molto: **pochissimi ingredienti e gli stampi**.

Quelli che ho usato io arrivano direttamente dal reparto casalinghi del mio Interspar di fiducia, recentemente ne ho intravisti di tante forme graziose e a prezzi molto convenienti.

## LA RICETTA

### Ingredienti (per 6 ghiaccioli)

un quarto di anguria  
1 vasetto di yogurt bianco  
1 kiwi  
gocce di cioccolato (opzionali)

### Procedimento

1. Taglia l'anguria a pezzetti avendo cura di togliere i semi e frulla finché non diventa liquida e setosa.
2. Taglia il kiwi e frulla separatamente.
3. Versa l'anguria frullata per  $\frac{3}{4}$  degli stampi e metti in freezer per una mezzoretta.
4. Estrai dal freezer e crea uno strato sottile di yogurt. Rimetti in freezer per 15'.
5. L'ultimo passaggio prevede lo strato finale di kiwi frullato e l'inserimento dello stecchino.
6. In freezer per qualche ora e i ghiaccioli all'anguria saranno pronti!

## UNA DRITTA

Per rendere il rosso dei tuoi ghiaccioli più intenso puoi aggiungere all'anguria frullata delle **ciliegie** o delle **fragole**, ma lascio alla tua discrezione decidere.

Se desideri un pizzico di golosità in più, giocando sulle somiglianze, puoi aggiungere anche qualche gocciola di cioccolato, così da simulare i semi del frutto.

## **VARIANTI ALTRETTANTO GUSTOSE**

Puoi sostituire l'anguria con altra frutta di stagione e alternare tanti strati colorati, oppure seguire i consigli per alcuni gusti speciali proposti da nostro chef Stefano Polato.

Personalmente ti suggerisco di lasciare che siano i tuoi bimbi a scegliere, saranno ancora più orgogliosi del risultato.

### **Buona merenda!**

P.S.: Anche tu fanatico dei ghiaccioli home made? Dammi qualche dritta, sono tutta orecchi!