

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Frullato cremoso al mango indiano

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **frullato cremoso al mango indiano** è la bevanda simbolo dell'ospitalità e del refrigerio nelle calde terre dell'India. A differenza dei classici frullati di frutta a base di latte, questa preparazione punta tutto sulla cremosità dello yogurt, che bilancia perfettamente la dolcezza intensa e quasi mielosa del mango maturo. È un vero e proprio elisir di benessere, perfetto per chiudere un pasto speziato o per una merenda energetica che sa d'esotico.

Per rendere il tuo pomeriggio ancora più fresco, potresti alternarlo a dei [Ghiaccioli al gin tonic](#) o servirlo insieme a una caraffa di [tè freddo pesca e basilico](#). Se ami i sapori che vengono da lontano, non perderti la nostra [salsa piccante al tonno](#) o

rinfrescati con un [mojito analcolico all'anguria](#).

Preparare il frullato cremoso al mango indiano è semplicissimo: ti basterà un mixer e il giusto tocco di spezie per trasformare la tua cucina in un angolo di India, portando in tavola una consistenza setosa che conquisterà tutti al primo sorso.

INGREDIENTI PER IL FRULLATO

CREMOSO AL MANGO INDIANO

MANGO MATURO 2

YOGURT GRECO 400 gr

LATTE INTERO 150 ml

MIELE DI ACACIA 2 cucchiaini da tavola

CARDAMOMO in polvere - ½ cucchiaini da tè

PISTACCHI tritati - 1 cucchiaino da tavola

CUBETTI DI GHIACCIO 8

PREPARAZIONE DEL FRULLATO CREMOSO AL MANGO INDIANO

- 1 Sbuccia i manghi, elimina il nocciolo interno e taglia la polpa a cubetti. Per ottenere una consistenza ancora più densa e fredda, puoi passare i cubetti di mango in freezer per circa 20 minuti prima di iniziare.

Inserisci nel boccale del frullatore i cubetti di mango, lo yogurt greco, il latte freddo e il miele. Aggiungi le spezie: unisci il cardamomo in polvere, che darà quel profumo inconfondibile ed esotico tipico della ricetta originale indiana. Se non ami il cardamomo, puoi sostituirlo con un pizzico di zafferano lasciato precedentemente in infusione nel latte tiepido.

- 2 Rendi tutto cremoso: aggiungi i cubetti di ghiaccio nel frullatore. Aziona alla massima potenza per circa 1-2 minuti, fino a quando il ghiaccio si sarà completamente frantumato e il frullato risulterà liscio, vellutato e senza pezzetti. Se preferisci una consistenza più liquida, aggiungi un altro goccio di latte. Servi e decora: versa il frullato in 4 bicchieri alti e capienti. Completa la superficie con una pioggia di pistacchi tritati per dare una nota di

colore e un tocco croccante. Consuma subito ben freddo.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che lo yogurt utilizzato sia certificato.

Versione senza lattosio: sostituisci lo yogurt vaccino con uno yogurt di soia naturale o di cocco per mantenere la cremosità senza rinunciare alla digeribilità.

Versione light: utilizza yogurt greco allo 0% di grassi e sostituisci lo zucchero con un cucchiaino di miele d'acacia o della stevia.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per la versione vegana, usa yogurt vegetale di mandorla o anacardi, come suggerito in questa guida al [dressing proteico ai fiocchi di latte](#).

L'idea WOW: aggiungi qualche filamento di zafferano e qualche goccia di acqua di rose al composto: il profumo diventerà paradisiaco e il colore ancora più vibrante.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per un frullato cremoso al mango indiano dalla consistenza quasi "gelatosa", usa del mango precedentemente tagliato a cubetti e congelato. Frullandolo con lo yogurt a temperatura ambiente, otterrai una densità perfetta senza bisogno di aggiungere ghiaccio (che annacquerebbe il sapore).

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di cardamomo in polvere: è il segreto per richiamare il gusto autentico dei migliori ristoranti indiani.

L'idea per i bambini: servi il frullato in piccoli bicchieri decorati con una cannuccia colorata e una spolverata di granella di pistacchi.

Idea antispreco: non buttare la buccia del mango se è biologico! Puoi bollirla con un po' di zucchero e acqua per creare uno sciroppo profumato per bagnare una torta. Inoltre, l'osso centrale, strofinato sulla pelle, è un ottimo idratante naturale grazie alle vitamine del frutto.

CONSERVAZIONE

Il frullato cremoso al mango indiano va consumato immediatamente per godere della sua consistenza vellutata e della freschezza degli ingredienti. Se necessario, si conserva in frigorifero per al massimo 2-3 ore, avendo cura di rimescolarlo bene prima di berlo.