

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Latte in piedi

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **6 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **30 min**    COTTURA: **50 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Il **latte in piedi** è una **ricetta tradizionale** e **cremosa**, simile al **crème caramel** ma più semplice e casalinga. Preparato con uova, latte, zucchero e caramello, cuoce dolcemente a bagnomaria in forno. Il risultato è un **dolce** elegante, dal gusto delicato e dalla consistenza vellutata, perfetto servito freddo.

### INGREDIENTI PER FARE IL LATTE IN PIEDI

LATTE INTERO 500 gr

UOVA 4

ZUCCHERO 80 gr

SCORZA DI LIMONE facoltativa - 1

### INGREDIENTI PER IL CARMELLO

ZUCCHERO SEMOLATO 150 gr

## COME SI FA IL LATTE IN PIEDI

**1** Versa le uova in una ciotola capiente, aggiungi lo zucchero e lavora il composto con le

fruste elettriche fino a ottenere una consistenza gonfia e spumosa. Aggiungi il latte a filo, continuando a mescolare con le fruste. Quando avrai incorporato tutto il latte, unisci anche la scorza grattugiata del limone (facoltativa ma consigliata per profumo e sapore).





**2** Prepara ora il caramello: versa lo zucchero in un pentolino a fondo spesso, accendi la fiamma e fallo sciogliere lentamente, mescolando con un cucchiaino di legno. Quando sarà completamente sciolto e liquido, spegni subito la fiamma e distribuisci rapidamente il caramello nei vari stampini. Fai attenzione: il caramello indurisce velocemente a contatto con gli stampi.





**3** Versa il composto negli stampini, suddividendolo in parti uguali. Disponi gli stampini in una teglia dai bordi alti e aggiungi acqua calda fino a coprire i tre quarti dell'altezza degli stampini, per cuocere a bagnomaria. Copri la teglia con carta alluminio o con un coperchio e cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C nel ripiano centrale per circa 50 minuti.





**4** A cottura ultimata, verifica la consistenza con uno stecchino: dovrà uscire asciutto. Lascia raffreddare completamente, poi capovolgi gli stampini su dei piattini. Se necessario, passa la lama di un coltello lungo i bordi per facilitare il distacco. Puoi servire il latte in piedi tiepido, freddo o dopo averlo fatto riposare in frigorifero.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa latte intero per una consistenza più ricca e avvolgente.

Puoi aromatizzare con vaniglia, cannella o scorza di arancia.

Se avanza, servilo a cubetti con frutta fresca o [biscotti](#) secchi sbriciolati.

Per non sprecare le uova, usa i tuorli avanzati in una [crema pasticcera](#) e gli albumi per [meringhe](#) o [frittate](#) leggere.

## COME SI CONSERVA IL LATTE IN PIEDI

Il latte in piedi si conserva in frigorifero fino a 3-4 giorni, coperto con pellicola. Non è adatto al congelamento. Va servito ben freddo o a temperatura ambiente. Si può preparare in anticipo anche il giorno prima.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Budino di quinoa e cioccolato](#): denso, goloso e sano.

[Crema fredda senza uova](#): deliziosa anche per i bambini.

[Panna cotta alla vaniglia](#): elegante e delicata.

Mousse al cioccolato vegana: per tutti!