

BEVANDE

Tè freddo pesca e basilico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI:
molto facile



Il tè freddo pesca e basilico è la quintessenza della freschezza in un bicchiere. Dimentica i preparati industriali: questa versione fatta in casa celebra il sapore autentico delle pesche mature e l'aroma balsamico del basilico fresco, creando un equilibrio sorprendente che pulisce il palato e rigenera lo spirito. È la bevanda ideale da sorseggiare durante un pomeriggio afoso o da servire durante un brunch all'aperto.

Per accompagnare questa delizia, potresti preparare delle deliziose [tartine](#) o servirla insieme a un leggero [hummus](#). Se ami le bevande alla frutta, non perderti anche la nostra versione dell'[espresso tonico all'arancia](#) o questa sfiziosa variante del [gin tonic](#).

Preparare il tè freddo pesca e basilico è semplicissimo: il segreto risiede nella qualità del tè scelto e nel tempo di infusione delle erbe aromatiche, che devono donare una nota di testa vivace senza coprire la dolcezza naturale della pesca.

INGREDIENTI PER IL TÈ FREDDO PESCA E BASILICO

ACQUA 1 l

TÈ NERO 4 bustine

PESCHE mature - 3

BASILICO 1 mazzetto

MIELE 1 cucchiaino da tavola

CUBETTI DI GHIACCIO

PREPARAZIONE DEL TÈ FREDDO PESCA E BASILICO

- 1 Porta a ebollizione l'acqua in un pentolino, spegni il fuoco e metti in infusione le bustine di tè per circa 4-5 minuti, poi rimuovile e lascia raffreddare. Lava e taglia a pezzetti le pesche, poi mettile in un pentolino insieme al miele e a due cucchiaini di acqua, facendole cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti finché non diventano morbidissime





- 2 Schiaccia le pesche cotte con una forchetta o frullale, poi filtra il composto con un colino a maglie strette per ricavare uno sciroppo liscio e privo di filamenti. Metti le foglie di basilico fresco sul fondo di una brocca capiente e schiaccia leggermente con un cucchiaio di legno per liberare tutti gli oli essenziali.



- 3 Versa nella brocca lo sciroppo di pesca tiepido e il tè ormai freddo, mescola con cura e lascia riposare il tutto in frigorifero per almeno un paio d'ore per far fondere i sapori. Riempi i bicchieri di ghiaccio, versa la bevanda ben fredda e decora a piacere con fettine di pesca fresca e altre foglioline di basilico.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la bevanda è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che l'eventuale dolcificante liquido utilizzato sia certificato.

Versione senza lattosio: questa ricetta è al 100% vegetale e non contiene derivati del latte.

Versione light: ometti lo zucchero e sfrutta solo la dolcezza delle pesche molto mature, oppure utilizza qualche goccia di stevia o di eritritolo per mantenere il profilo calorico bassissimo.

L'idea vegetariana/vegana: il drink è già adatto a uno stile di vita vegano. Prova ad arricchirlo con dei semi di chia per una consistenza "bubble tea" naturale.

L'idea WOW: trasforma il tuo tè freddo pesca e basilico in un cocktail analcolico frizzante aggiungendo una parte di acqua tonica o di kombucha alla pesca appena prima di servire.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che il tè diventi amaro, non lasciare le bustine (o le foglie) in infusione nell'acqua bollente per più di 3-4 minuti. Un trucco ancora migliore? L'infusione a freddo (cold brew): lascia il tè e le fette di pesca in acqua a temperatura ambiente in frigorifero per 8 ore; otterrai un sapore dolcissimo e vellutato.

Lo sfizio in più: congela dei cubetti di ghiaccio con all'interno una piccola fogliolina di basilico o un pezzetto di pesca. Oltre a decorare il bicchiere, manterranno la bevanda fredda senza annacquarela. L'idea per i bambini: prepara degli spiedini di frutta con pezzi di pesca e servili direttamente dentro il bicchiere: i più piccoli si divertiranno a "pescare" la merenda dal loro tè.

Idea antispreco: non buttare le bucce delle pesche! Se sono biologiche, puoi bollirle con un po' d'acqua e zucchero per creare uno sciroppo concentrato da aggiungere al tuo tè o per guarnire un dolce!

CONSERVAZIONE

Il tè freddo pesca e basilico si conserva perfettamente in frigorifero in una caraffa di vetro per 2-3 giorni. Ti consiglio di rimuovere le foglie di basilico dopo le prime 12 ore per evitare che l'aroma diventi troppo pungente o che le foglie si anneriscano.