

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Budino Cremoso Cocco e Mango

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 6 ORE DI RIPOSO IN FRIGO



Chiudi gli occhi e immagina l'incontro perfetto tra la dolcezza esotica dei tropici e la freschezza di un dessert al cucchiaino. Il **budino cocco e mango** nasce proprio così, per regalarti una coccola vellutata e colorata a fine pasto.

Preparare questa delizia è davvero un gioco da ragazzi e non richiede lunghe cotture. Se ami sperimentare consistenze

diverse, puoi consultare anche la nostra selezione di [dolci al cucchiaino veloci e cremosi da preparare in pochi minuti](#) per stupire i tuoi ospiti.

Per la perfetta riuscita del tuo **budino cocco e mango**, la scelta degli ingredienti è fondamentale. Assicurati di utilizzare il **latte di cocco intero in lattina**, ovvero quello denso da cucina ricco di grassi, e non la classica bevanda vegetale liquida.

Questo accorgimento ti garantirà una struttura corposa e impeccabile, molto simile alla consistenza che trovi nelle nostre [5 panna cotta perfette dalla versione classica alle idee con frutta](#).

Ricorda inoltre di scegliere un **frutto ben maturo**, che ceda leggermente alla pressione delle dita, per ottenere una purea naturalmente dolce e profumata. Se invece segui un'alimentazione 100% vegetale, ti basterà sostituire la colla di pesce con l'**agar agar**.

In questo modo otterrai una variante vegana eccezionale, ottima da alternare a un fresco [chia pudding](#) durante le tue colazioni estive.

Se adori le note tropicali di questo frutto, sperimenta anche la freschezza immediata del nostro [gelato al mango](#) fatto in casa, oppure rigenerati a metà pomeriggio con uno [smoothie detox al mango e carote](#).

Questo dessert a strati è scenografico e perfetto da servire in bicchieri monoporzione, magari presentandolo durante un buffet estivo insieme a una selezione di [6 cheesecake estive senza forno fresche cremose e piene di frutta](#). Ecco tutti i passaggi della ricetta!

INGREDIENTI PER 4 BUDINI COCCO MANGO

LATTE DI COCCO attenzione: usa quello intero da cucina, non la bevanda vegetale del banco frigo, serve la parte grassa! - 400 gr
SCIROPPO DI AGAVE o 3 dipende dai gusti - 2 cucchiaini da tavola
COLLA DI PESCE fogli - 2
BACCA DI VANIGLIA
ACQUA 25 gr

INGREDIENTI PER LA GELATINA AL MANGO

MANGO MATURO polpa pulita circa 300 g. - 450 gr
ZUCCHERO 1 cucchiaino da tavola
ACQUA 50 gr
COLLA DI PESCE foglio - 1

INGREDIENTI PER LA DECORAZIONE

MANGO MATURO pulito - 100 gr
FOGLIOLINE DI MENTA

COME FARE IL BUDINO COCCO MANGO IN POCHI PASSAGGI

- 1 Inizia immergendo 2 fogli di **colla di pesce** in una ciotola con acqua fredda per farli ammorbidire.

Nel frattempo, versa il **latte di cocco** in una seconda ciotola, aggiungi il dolcificante scelto, la vaniglia e mescola con cura.







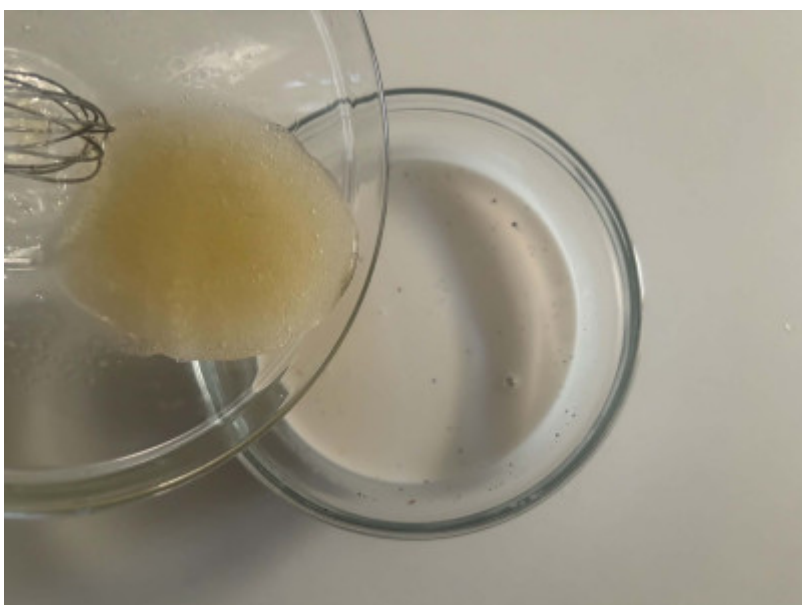
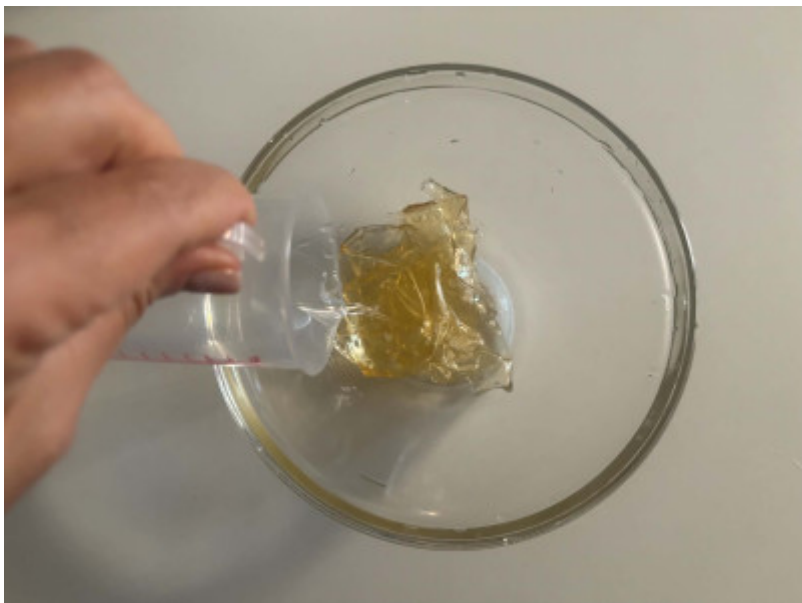
2 Trascorsi circa 10 minuti, strizza bene la **colla di pesce** e versala in una ciotolina con 25 g di **acqua calda**, mescolando fino a scioglierla completamente.

Incorpora la colla di pesce sciolta all'interno del **latte di cocco** e dai un'ultima veloce mescolata per amalgamare al meglio il tutto.

Suddividi la crema in 4 bicchieri in **parti uguali**, creando così la base setosa del tuo dolce al cucchiaio.

Trasferisci i bicchieri in **frigorifero** per almeno 3-4 ore, lasciando che la base si rassodi alla perfezione.

Se preferisci velocizzare questo passaggio, puoi metterli in **freezer** per circa 30-40 minuti fino a ottenere la classica consistenza del budino.



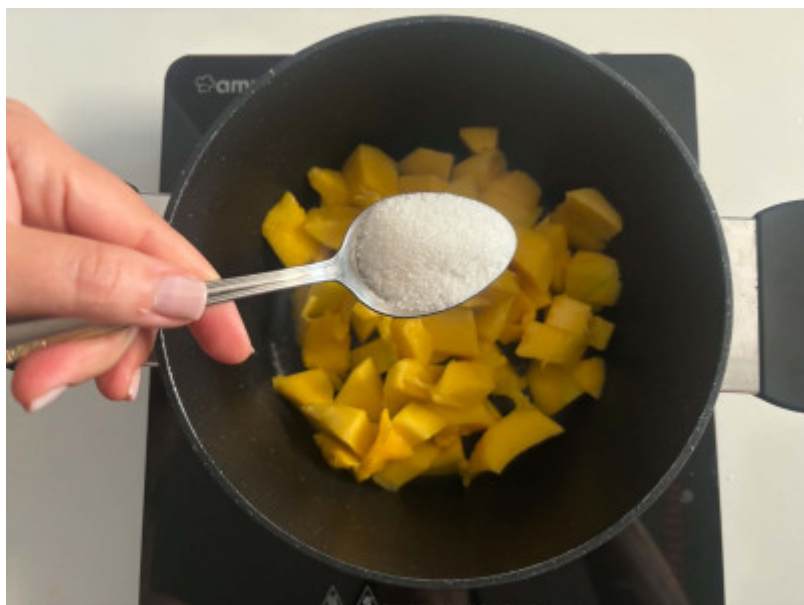


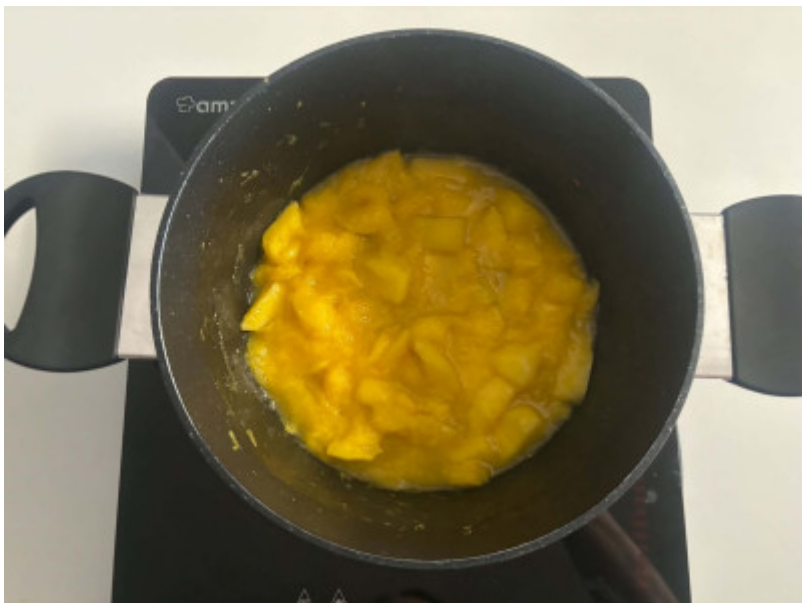
3 Dedicati ora alla **preparazione del mango**: dopo averlo lavato accuratamente, sbuccialo e

taglia la polpa a piccoli cubetti.

Trasferisci la frutta in una pentola, aggiungi lo **zucchero** e l'acqua, poi porta il tutto a bollire a **fiamma dolce** lasciando cuocere per circa 10 minuti.







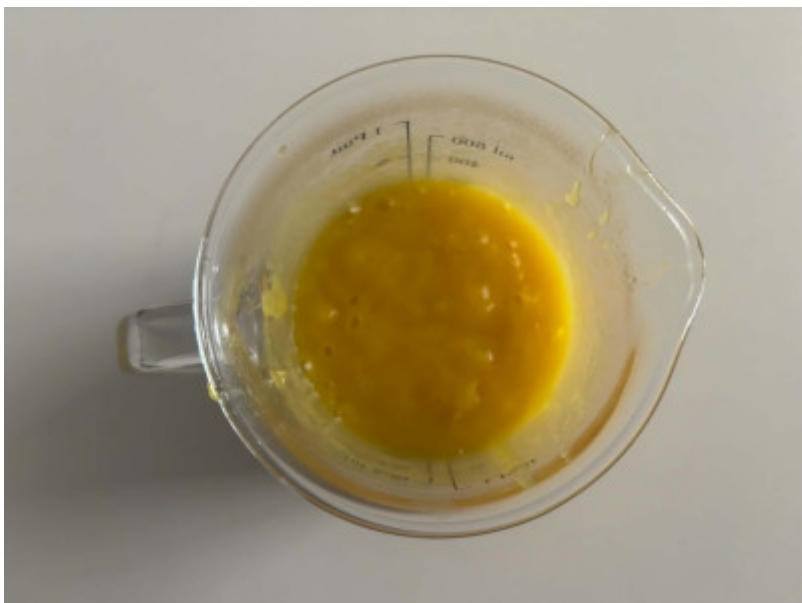
- 4 Prendi un **mixer a immersione** e frulla la polpa di mango direttamente nella pentola fino a ottenere una purea liscia e vellutata.

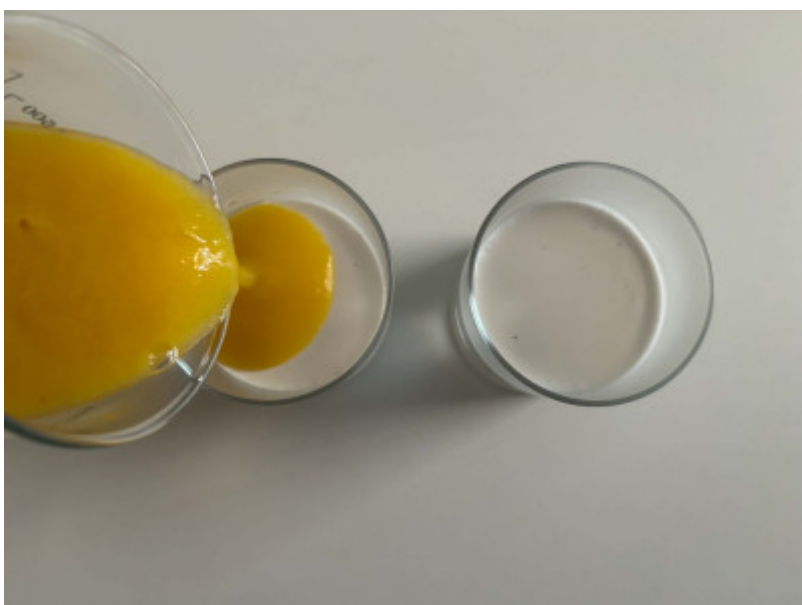
Ammorbidisci l'ultimo foglio di **colla di pesce** in acqua fredda, strizzalo bene e uniscilo subito al **mango frullato** ancora caldo, mescolando finché non si scioglie completamente.

Lascia intiepidire la salsa ottenuta, poi versala nei bicchieri sopra lo strato di budino al cocco, distribuendola in parti uguali.

Riponi nuovamente i bicchieri in **frigorifero per circa 2 ore**, oppure riduci i tempi di attesa utilizzando il **freezer** fino al completo rassodamento.





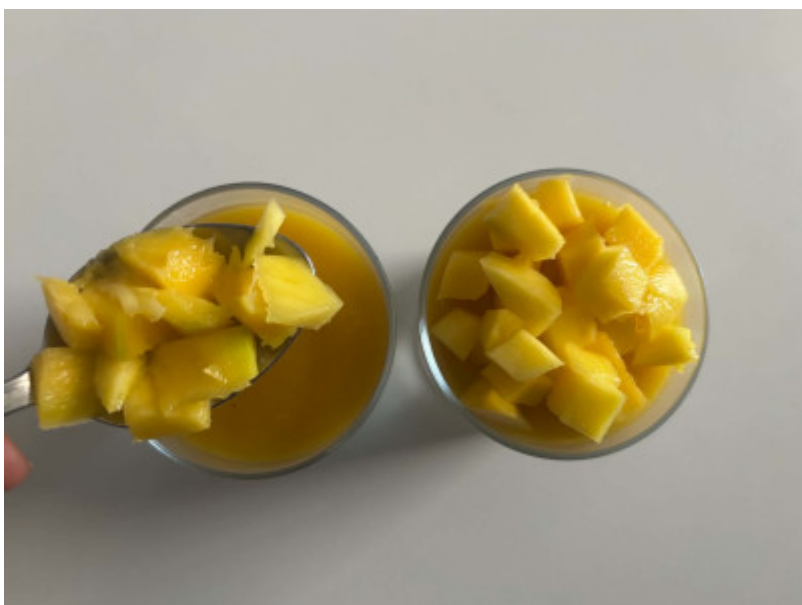


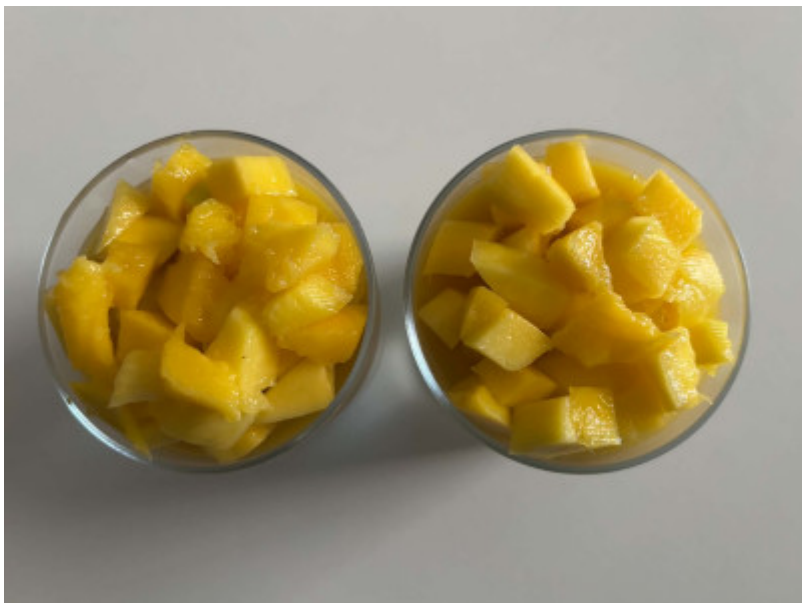


5 Quando il dolce ha raggiunto la giusta consistenza, non ti resta che dedicarti alla **decorazione finale** del tuo dessert.

Taglia la restante polpa di **mango a cubetti** piccoli e regolari, poi distribuiscili sulla superficie di ogni bicchiere.

Completa il tutto aggiungendo qualche fogliolina di **menta fresca**, perfetta per dare un tocco di colore e una nota di freschezza irresistibile.





COME SI CONSERVA IL BUDINO CREMOSO COCCO MANGO

Puoi conservare il tuo **budino cocco e mango** in frigorifero per un massimo di **2-3 giorni**, sigillando ogni singolo bicchiere con della pellicola trasparente.

Questo piccolo accorgimento è fondamentale per evitare che il dolce assorba gli odori del frigorifero e per mantenere la **frutta fresca** in superficie lucida e invitante.

Si sconsiglia invece la **congelazione prolungata**, poiché la colla di pesce e la gelatina potrebbero rilasciare troppa acqua durante lo scongelamento, rovinando la texture vellutata.

CONSIGLI E VARIANTI

Se desideri una **versione 100% vegana**, ti basterà sostituire la colla di pesce con l'**agar agar in polvere**: usane circa 2 grammi per la base al cocco e 1 grammo per la gelatina al mango, ricordando che questo addensante va fatto bollire per un minuto per attivarsi.

Vuoi regalare un contrasto di consistenze al tuo dessert? Prima di servirlo, guarnisci la superficie dei bicchieri con del **cocco rapè tostato** in padella per pochi istanti oppure aggiungi una manciata di **granella di pistacchi**.

Nel caso in cui non amassi il mango, puoi sostituirlo facilmente con della polpa di **pesche** **nettarine** o di fragole, mantenendo le stesse identiche proporzioni per la gelatina.

Per una nota ancora più esotica e piacevolmente asprigna, prova ad aggiungere alla purea di mango il succo e i semi di un **frutto della passione**: il successo con i tuoi ospiti è assicurato.

Se invece preferisci un dolce a ridotto contenuto calorico, puoi tranquillamente sostituire lo zucchero e lo sciroppo d'acero con dell'**eritritolo** o della stevia, regolando la quantità dopo aver assaggiato la frutta.