

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Torta fredda ai fichi nel bicchiere fresca e golosa

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO



L'estate sfuma dolcemente nei primi freschi pomeriggi autunnali, regalandoci uno dei frutti più succosi e amati di questa delicata stagione di transizione.

Per celebrare al meglio questo periodo, oggi prepariamo insieme una strepitosa **torta fredda ai fichi nel bicchiere**.

Questa variante destrutturata ricorda molto una classica **cheesecake ai fichi al bicchiere**, ma si prepara in pochissimi minuti e senza dover

accendere il forno.

Il segreto del suo successo sta tutto nel fantastico contrasto tra la base rustica di biscotti e la voluttuosa morbidezza della crema al mascarpone.

Per un risultato davvero impeccabile, ricordati che è fondamentale sapere bene come scegliere e conservare i fichi freschi prima di lavorarli.

Questo elegante **dessert monoporzione con fichi freschi** è la soluzione perfetta per concludere una cena speciale o per coccolarti durante il weekend.

E visto che i **dolci veloci con fichi freschi** non bastano mai, ti consiglio di provare anche dei deliziosi bocconcini fichi e yogurt per le tue pause golose.

Preferisci i profumi intensi dei grandi classici casalinghi? Lasciati tentare dalla tradizionale crostata di fichi oppure dalla sua versione più croccante, la crostata di fichi e mandorle.

Se invece la tua vera passione sono i dessert stratificati salva-cena, scopri subito questa raccolta di dolci al bicchiere cremosi e golosi da fare in anticipo.

Ora allaccia il grembiule, prepara i cucchiaini e andiamo a creare il tuo nuovo **dolce freddo fichi e mascarpone** preferito!

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI DI

TORTA FREDDA AI FICHI

BISCOTTI SECCHI 120 gr

BURRO FUSO 50 gr

MASCARPONE o ricotta vaccina ben scolata - 250 gr

PANNA FRESCA LIQUIDA 200 gr

ZUCCHERO A VELO 20 gr

BACCA DI VANIGLIA

FICHI FRESCHI 10

FOGLIOLINE DI MENTA

COME FARE LA TORTA FREDDA AI FICHI NEL BICCHIERE

1 **Prepara la base croccante:** sminuzza finemente i **biscotti secchi** nel mixer. In alternativa, inseriscili in un sacchetto per alimenti e sbriciolali con un matterello.

Versa il **burro fuso** (o molto morbido) sui biscotti e mescola accuratamente fino a ottenere un **composto sabbioso e omogeneo**.

2 **Crea il primo strato:** distribuisci il composto sul fondo di **4 bicchieri monoporzione**.

Premi delicatamente con il dorso di un cucchiaino per **compattare la base**, quindi metti i bicchieri in frigorifero a riposare per **circa 15 minuti**.

3 **Prepara la crema al mascarpone:** in una ciotola, versa la panna fresca ben fredda di frigorifero e montala a neve ferma utilizzando uno sbattitore elettrico.

In un recipiente a parte, lavora il **mascarpone** insieme allo **zucchero a velo** e all'estratto di vaniglia, finché non risulterà morbido e cremoso.

Incorpora delicatamente la panna montata al formaggio, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per **non smontare il composto**.

Una volta ottenuta una consistenza liscia e vellutata, trasferisci la crema all'interno di una **sac-à-poche**.

4 **Pulisci e taglia i fichi:** lava delicatamente i fichi freschi e asciugali con cura.

Sbucciane la maggior parte (se la buccia è sottile e biologica puoi lasciarla) e tagliali a **cubetti piccoli** per il ripieno.

Conserva un paio di fichi tagliati a **spicchi** per la decorazione finale.

5 **Componi la torta fredda:** riprendi i bicchieri dal frigorifero e crea un primo generoso strato di **crema al mascarpone**, usando un cucchiaino o la sac-à-poche.

Aggiungi al centro i **fichi a cubetti** e copri il tutto con un altro strato di crema per livellare il dessert.

6 **Guarnisci e fai riposare:** decora la superficie di ciascun bicchiere con gli **spicchi di fico** tenuti da parte.

Aggiungi a piacere un filo di **miele d'acacia** e qualche fogliolina di **menta fresca** per un tocco di colore e profumo.

Riponi i bicchieri in frigorifero per **almeno 2 ore** prima di servire il tuo dessert ben freddo.

CONSERVAZIONE

Come conservare la torta fredda ai fichi: puoi conservare i tuoi bicchieri in frigorifero per **2-3 giorni al massimo**, coprendoli bene con la pellicola trasparente per evitare che assorbano gli odori del frigo.

Se vuoi preparare il dolce in anticipo, il consiglio è di assemblare la base e la crema, aggiungendo gli **spicchi di fico freschi**, la menta e il miele solo poco prima di portarlo in tavola.

Posso congelare il dessert? È preferibile evitare la congelazione: lo scongelamento altererebbe la struttura cremosa del **mascarpone** e renderebbe i fichi troppo molli e acquosi.

CONSIGLI E VARIANTI

Consigli per un risultato perfetto: per evitare che i fichi anneriscano o rilascino troppi liquidi, spennella la frutta in superficie con un velo di **miele tiepido** oppure aggiungi qualche goccia di succo di limone prima di servire.

Se desideri una base ancora più profumata e croccante, puoi unire ai biscotti un trito fine di **noci o mandorle tostate**.

Le migliori varianti da provare:

Versione light: sostituisci il mascarpone con pari dose di **ricotta vaccina ben scolata** o di yogurt greco denso per ridurre i grassi senza rinunciare alla cremosità.

Abbinamento fichi e noci: aggiungi gherigli di noce tritati tra gli strati di crema per esaltare i sapori autunnali.

Variante senza glutine: seleziona semplicemente dei **biscotti gluten-free** per la base e assicurati che gli altri ingredienti siano certificati.

Tocco gourmet: arricchisci il dessert monoporzione con qualche goccia di **glassa di aceto balsamico** o un velo di caramello salato in superficie.