

Sorbet truskawkowy z octem balsamicznym o niskim indeksie glikemicznym

Naturalnie słodki mrożony deser, który nie powoduje skoków cukru we krwi, z świeżymi truskawkami wzbogaconymi dojrzałym octem balsamicznym i niewielką ilością miodu.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 405 min

Porcje: 6

GL 5.3 / GI 48

Składniki

Reduced to concentrate flavor without added sugar ocet balsamiczny

Low GI fruit (GI ~40), high in fiber and antioxidants świeże truskawki, bez szypulek i przekrojone na połówki

For serving świeże truskawki, grubo posiekane do dekoracji

Minimal amount for sweetness; use raw honey for lower GI (~50-55) ciemny miód

Instrukcje

Step 1

Wlej ocet balsamiczny do małego rondelka ze stali nierdzewnej lub niereaktorowego. Postaw na średnio-małym ogniu i doprowadź do delikatnego wrzenia. Pozwól octowi powoli zredukować się, aż zgęstnieje do około połowy pierwotnej objętości, około 5 minut. Redukcja powinna pokrywać tylną stronę łyżki. Zdejmij z ognia i odstaw do całkowitego ostygnięcia w temperaturze pokojowej.

Step 2

Gdy redukcja balsamiczna stygnie, przygotuj truskawki, usuwając szypułki i przekrawając je na połówki. Dodaj przekrojone truskawki do mocnego blendera lub robota kuchennego. Blenduj na wysokich obrotach, aż mieszanka będzie całkowicie gładka i nie pozostaną żadne kawałki, około 1-2 minuty.

Step 3

Ustaw drobne sitko nad dużą miską. Wlej puree truskawkowe do sitka i użyj gumowej szpatułki lub tylnej strony drewnianej łyżki, aby precyzyjnie przecisnąć mieszankę, wydobywając cały gładki sok, pozostawiając nasiona i miąższ. Wyrzuć pozostałości w sitku.

Step 4

Dodaj ostygnięty ocet balsamiczny, ciemny miód, filtrowaną wodę i świeży sok z cytryny do przecedzonego puree truskawkowego. Dokładnie wymieszaj trzepaczką, aż wszystkie składniki będą w pełni połączone, a mieszanka będzie jednolita pod względem koloru i konsystencji. Ocet balsamiczny doda pięknej głębi i lekkiej kwaskowatości, która zrównoważy naturalną słodycz owoców, a sok z cytryny wzmocni świeżość i pomoże zachować kolor.

Step 5

Przykryj miskę folią spożywczą lub przenieś do szczelnego pojemnika. Wstaw do lodówki na co najmniej 2-3 godziny lub do momentu, aż mieszanka będzie dokładnie schłodzona do 4°C lub niżej. Ten krok jest kluczowy dla właściwej tekstury po zamrożeniu i zapewnia, że maszynka do lodów będzie mogła pracować efektywnie.

Step 6

Wlej schłodzoną mieszankę truskawkową do maszynki do lodów i ubijaj zgodnie z instrukcjami producenta, zazwyczaj 20-25 minut, aż osiągnie konsystencję miękkiego lodu. Sorbet powinien być gładki i kremowy, ale jeszcze nie twardy. Proces ubijania wprowadza powietrze dla lżejszej tekstury bez dodawania cukru.

Step 7

Przenieś ubity sorbet do pojemnika nadającego się do zamrażania z szczelną pokrywką. Przyciśnij kawałek papieru do pieczenia bezpośrednio do powierzchni, aby zapobiec tworzeniu się kryształków lodu. Zamroź na co najmniej 3-4 godziny, aż będzie wystarczająco twardy do nakładania, ale wciąż kremowy w teksturze.

Step 8

Gdy będziesz gotowy do podania, zostaw sorbet w temperaturze pokojowej na 3-5 minut, aby lekko zmiękł i łatwiej się nakładał. Porcjuj do schłodzonych miseczek za pomocą standardowej łyżki do lodów (około 80ml lub 1/3 szklanki na porcję). Udekoruj grubo posiekanymi świeżymi truskawkami. Podawaj natychmiast dla najlepszej tekstury i spożyj w ciągu 2 dni dla optymalnego smaku i korzyści glikemicznych.