



Budino di cocco

Portata: Dolci

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficoltà': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 400 latte di cocco*
- 150 zucchero di canna scuro
- un pizzico di cannella in polvere
- 1 vaniglia
- 3 uova
- 50 zucchero semolato
- sale

Preparazione:

Tagliate per lungo il baccello di vaniglia ed estraetene i semi. Aggiungeteli al latte di cocco, quindi unite le uova intere, leggermente sbattute, la cannella, un pizzico di sale e lo zucchero di canna.

Preparate il caramello facendo sciogliere in una padella antiaderente lo zucchero semolato con 1 cucchiaio di acqua. Quando lo zucchero sarà diventato di un colore dorato scuro, versatelo nelle cocotte e copritelo con il composto al cocco.

Mettete le cocotte in un bagnomaria caldo e fate cuocere i budini in forno statico preriscaldato a 140 °C per circa 50 minuti, fino a quando la parte centrale sarà diventata soda e un coltello inserito al centro ne uscirà pulito.

Fate raffreddare i budini più velocemente possibile (in un bagnomaria di acqua e ghiaccio o in un abbattitore) e fate raffreddare le cocotte in frigorifero per almeno 6 ore, ben coperte con pellicola per alimenti, prima di servirle.

Ricetta di Rossanina Del Santo

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero**

della Salute (salute.gov.it).