

Панна-котта с ягодами

Панна котта – это мягкий сливочный вкус с чистой ванильной нотой. Сладость здесь сдержанная, поэтому молочная основа звучит в полную силу. Ягодный соус добавляет яркую кислинку. Благодаря этому десерт не кажется приторным даже в конце плотного ужина. Текстура нежная и дрожащая, почти шелковая. Правильная панна котта подрагивает на ложке и тает во рту, а не пружинит. Сначала чувствуется прохлада и сливки, затем – свежесть ягод. Наконец, остаётся долгое ванильное послевкусие.

Порций: 6 порций по 170 г

Подготовка: 20 мин

Готовка: 10 мин

Всего: 30 мин

Состав панна котты (на 6 порций по 170 г)

☐ Сливки 10%	250 мл	☐ Стручок ванили	1 шт. (или 1 ч. ложка экстракта)
☐ Молоко 2,5%	250 мл	☐ Соль	1 щепотка
☐ Йогурт греческий 2%	100 г	☐ Ягоды замороженные (малина, черника, смородина)	250 г
☐ Желатин	15 г	☐ Эритрит для соуса	20 г
☐ Вода холодная	75 мл	☐ Сок лимонный	1 ч. ложка
☐ Эритрит	50 г	☐ Крахмал кукурузный	1 ч. ложка

Как приготовить панна котту

- 1 Залейте желатин холодной водой и оставьте набухать на 10 минут.
- 2 Разрежьте стручок ванили вдоль и выскоблите семена ножом.
- 3 Соедините в сотейнике сливки, молоко, эритрит, ваниль и соль. Прогрейте до 80 °C, но не доводите до кипения.
- 4 Снимите сотейник с огня и дайте смеси постоять 10 минут. За это время ваниль отдаст аромат, затем выньте стручок.
- 5 Введите набухший желатин в горячую смесь и размешайте до полного растворения.
- 6 Остудите массу до 40 °C, затем вмешайте венчиком греческий йогурт. В горячую смесь его добавлять нельзя, иначе он свернётся.
- 7 Процедите смесь через мелкое сито и разлейте по формочкам. Уберите в холодильник минимум на 4 часа.
- 8 Прогрейте ягоды с эритритом и лимонным соком 5 минут на среднем огне.

- 9 Разведите крахмал ложкой холодной воды, влейте в ягоды и проварите ещё минуту до загустения.
- 10 Полностью остудите соус и полейте им застывшую панна котту прямо перед подачей.

Как подавать панна котту

Подавайте панна котту хорошо охлаждённой, но не ледяной. Достаньте порции из холодильника за 10 минут до стола: так вкус раскроется полнее. Соус поливайте прямо перед подачей, иначе поверхность размокнет. Это десерт в конце трапезы, после лёгкого ужина или обеда. Кроме того, он неплохо работает как сладкое к вечернему чаю. Лучше всего панна котта идёт с эспрессо, чёрным чаем без сахара или ягодным морсом. Добавьте на тарелку несколько свежих ягод и листик мяты.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Замените сливки на молоко 1,5%, уберите кислые ягоды из соуса и приготовьте его из груши или печёного яблока

Гастрит

Уберите лимонный сок и кислые ягоды, возьмите чернику или банан, подавайте прохладным, а не ледяным

Цистит

Исключите клюкву и смородину из соуса, оставьте только чернику или грушу

Диабет

Эритрит в составе уже есть, дополнительно уберите крахмал из соуса и возьмите несладкие ягоды

Гипертония

Уберите щепотку соли, молоко и йогурт выбирайте без добавленного натрия

Частые вопросы при приготовлении панна котты

Почему панна котта не застыла?

Чаще всего смесь довели до кипения вместе с желатином. При температуре выше 80 °C он теряет силу, поэтому вводить его нужно в горячую, но не кипящую массу. Вторая причина — мало времени на охлаждение: четыре часа это минимум, а лучше оставить десерт на ночь. Наконец, проверьте пропорцию: на 600 мл жидкости нужно около 15 г желатина.

Почему панна котта получилась резиновой?

Желатина взяли слишком много. Правильная панна котта должна подрагивать на ложке, а не держаться колом. Уменьшите количество до 12 г, если любите совсем нежную текстуру. Кроме того, разный желатин отличается по силе, поэтому смотрите на дозировку с упаковки.

Чем заменить желатин в панна котте?

Подойдёт агар-агар, но берите его втрое меньше — около 5 г. Работает он иначе: агар нужно прокипятить в жидкости одну-две минуты. Кроме того, он схватывается уже при комнатной температуре, поэтому разливайте смесь быстро. Текстура выйдет более плотной и менее тающей.

Как достать панна котту из формочки?

Опустите формочку в горячую воду на 5-7 секунд, не доходя до края. Затем проведите тонким ножом по борту и накройте формочку тарелкой. Переверните всё вместе и слегка встряхните. Если десерт не выходит, повторите прогрев, но держите форму в воде совсем недолго.

Почему в панна котте появились крупинки?

Скорее всего, йогурт добавили в слишком горячую массу, и белок свернулся. Дождитесь, пока смесь остынет примерно до 40 °C — она должна быть чуть тёплой на палец. Крупинки также даёт плохо разошедшийся желатин. Поэтому обязательно процеживайте смесь через мелкое сито перед разливом.

Сколько хранится панна котта?

В холодильнике под плёнкой десерт хранится до трёх суток. Соус лучше держать отдельно и добавлять перед подачей, иначе поверхность размокнет. Не оставляйте формочки открытыми: молочная основа быстро впитывает посторонние запахи. На второй день вкус становится даже более округлым.

Можно ли замораживать панна котту?

Замораживать этот десерт не стоит. После оттаивания желатиновая структура распадается, и масса отсекает воду. Однако ягодный соус морозится отлично: разлейте его по небольшим контейнерам и храните до трёх месяцев. Затем просто разморозьте его в холодильнике.

Нужно ли разогревать панна котту?

Нет, её подают только холодной. При нагреве желатин растает, и десерт потеряет форму. Однако прямо из холодильника вкус раскрывается неполно. Поэтому достаньте порции за 10 минут до подачи — этого достаточно.

Что ещё можно приготовить на этой основе?

Замените ваниль на цедру лимона, кофе или какао — получится совсем другой десерт. Кроме того, ту же смесь можно залить слоями с ягодным желе в стаканах. А из остатков соуса выходит отличный топпинг для творога, сырников или овсянки на завтрак.