

SEMIFREDDO ALLA RICOTTA CON FICHI E MIELE DI CASTAGNO



Siete alla ricerca di un'idea fresca e originale per il dolce da portare stasera a cena a casa di amici? Niente paura, ecco qui la ricetta semplice e gustosa per un indimenticabile Semifreddo alla Ricotta con Fichi e Miele di Castagno.

Semifreddo alla ricotta, una ricetta fresca per un dessert indimenticabile

Se non è ghiacciolo è gelato, se non è gelato è semifreddo. In estate l'immane voglia di dolce va di pari passo con la necessità di freschezza. I prodotti della nostra terra ci vengono abilmente incontro in questo senso, regalandoci ottimi spunti per abbinare frutti di stagione con alimenti sani e genuini. E' il caso del Semifreddo alla ricotta con fichi e miele di castagno, nel quale la bontà dei fichi nostrani si sposa con la freschissima ricotta della Garfagnana e con il profumatissimo miele della Lunigiana DOP!



Simbolo dell'estate ormai inoltrata, il fico (*Ficus carica*) è uno dei frutti più dolci che la nostra terra ci regala. La loro polpa succosa riempie la bocca, in un boccone che trasuda sensualità. Non è un caso che fin dall'antichità questi frutti siano stati considerati simbolo di abbondanza e fecondità: pensiamo a Michelangelo, che nel suo *Peccato Originale* e nella *Cacciata dal Paradiso* - entrambi custoditi nei Musei Vaticani - dipinge due fichi nelle mani del demone tentatore, mentre Adamo ed Eva coprono con le foglie di fico le loro nudità.

Caratteristiche organolettiche del fico

Le qualità dei fichi sono davvero molte: ricchi di zuccheri semplici, di sali minerali e di vitamine, questi frutti danno un apporto energetico davvero notevole, oltre ad avere proprietà lassative, diuretiche, tonificanti e gastroprotettive.

In cucina, i fichi fanno da sempre la felicità di ogni cuoco: non è facile, infatti, trovare altri frutti tanto versatili, utilizzabili dall'antipasto al dolce.

Essi sono infatti perfetti per accompagnare un buon prosciutto crudo toscano, ma sono ottimi anche abbinati ad arrosti e a formaggi stagionati. *Dulcis in fundo* - è proprio il caso di dirlo - i fichi si sposano a meraviglia con ricotta, noci, cioccolato o miele, nella preparazione di ottime crostate o di freschi gelati.



La ricotta della Garfagnana

La ricotta della Garfagnana è un prodotto la cui indiscussa qualità affonda le sue radici nella tecnica di produzione, rimasta invariata nel tempo, e al latte di provenienza locale, che conferisce a questo formaggio un gusto ed un aroma assai tipici. Essa si ottiene facendo bollire il siero di latte, che rimane dopo la separazione della cagliata, insieme a latte fresco e sale; quando il siero raggiunge la temperatura di 90° C la ricotta inizia a formarsi, viene delicatamente recuperata con una schiumarola e quindi posta a sgocciolare nelle caratteristiche formelle troncoconiche.

La ricotta garfagnina, sia di mucca che di pecora, ha colore bianco latte, una consistenza cremosa ed un sapore dolce e delicato; viene abbinata solitamente con i necci, semplicissime focacce a base di farina di castagne tipiche delle zone della Montagna Pistoiese, della Lunigiana e della Garfagnana stessa, ma è perfetta anche per la preparazione di pasta ripiena, torte e semifreddi, ai quali dona un sentore unico.



Leggi anche: [Dolci tipici della Garfagnana: golosi del mondo...uniamoci!](#)





Miele di castagno della Lunigiana DOP

Il miele di castagno della Lunigiana è un prodotto a marchio DOP con caratteristiche davvero particolari: la vicinanza della Lunigiana al mare e la complessità del paesaggio montano creano infatti un microclima unico nel suo genere, caratterizzato sia da piante e arbusti tipici della macchia mediterranea sia da vegetazione di tipo alpino.

In particolare il castagno, da sempre importante risorsa per le famiglie contadine della Lunigiana (molte sono le preparazioni tipiche a base di farina di castagne), ha assunto nel tempo un'elevata importanza anche per quanto riguarda l'apicoltura: le api frequentano i castagni durante il periodo di fioritura - che avviene nei mesi di giugno e luglio - che nonostante la brevità, frutta alle api una grande quantità di nettare. Un'attività intensa dunque, che permette la produzione di un miele dalla composizione pollinica molto diversa rispetto a quella di mieli di castagno prodotti in altre zone d'Italia.



Il miele di castagno della Lunigiana si mantiene per lungo tempo allo stato liquido, con un basso livello di cristallizzazione; il suo colore è ambrato, il suo profumo penetrante ed il sapore persistente, con una componente amara appena accentuata. Si tratta dunque di un prodotto davvero di qualità, anche grazie al fatto che la zona da cui proviene ha un bassissimo livello di inquinamento.

La nostra proposta abbina questi tre prodotti eccellenti vanto delle nostre terre: il risultato è un Semifreddo alla ricotta molto particolare, con note che evocano sentori di montagna facendoci assaporare tutta la freschezza e la genuinità dei suoi ingredienti.

Ingredienti per il nostro “Semifreddo alla Ricotta con Fichi e Miele di Castagno” (per 10 porzioni)

- 250 g di fichi freschi
- 80 g di miele di castagno della Lunigiana DOP
- 3 albumi d'uovo
- 150 ml di panna fresca
- 300 g di ricotta di mucca della Garfagnana

Ingredienti per i fichi caramellati:

- 600 g di fichi
- 180 g di miele di castagno della Lunigiana DOP



Preparazione per il Semifreddo alla Ricotta con Fichi e Miele di Castagno

Ponete sul fuoco una pentola con acqua e portate a bollire (vi servirà per il bagnomaria).

Lavate bene i 250 grammi di fichi, asciugateli, eliminate il picciolo e frullateli al mixer per pochi secondi (non dovrete ottenere una purea), quindi poneteli in un pentolino assieme agli 80 grammi di miele di castagno; aggiungete 40 ml di acqua fredda e cuocete a fuoco basso per circa 10 minuti.

Versate gli albumi in un pentolino che possa andare bene per la cottura a bagnomaria e, lavorando all'interno della pentola con acqua calda, montateli con le fruste elettriche per qualche minuto; versate a filo anche la purea di fichi ancora calda e continuate a montare per un altro minuto (la lunga montatura vi consentirà di inglobare molta aria, indispensabile per la buona riuscita di un semifreddo). Lasciate raffreddare.

Montate la panna a neve fermissima ed incorporatela delicatamente al composto di albumi e fichi; lavorate a crema la ricotta setacciata ed unite anch'essa al resto degli ingredienti con un cucchiaino di legno.

Distribuite il composto negli stampini monoporzione e fate raffreddare in freezer per almeno 6 ore.



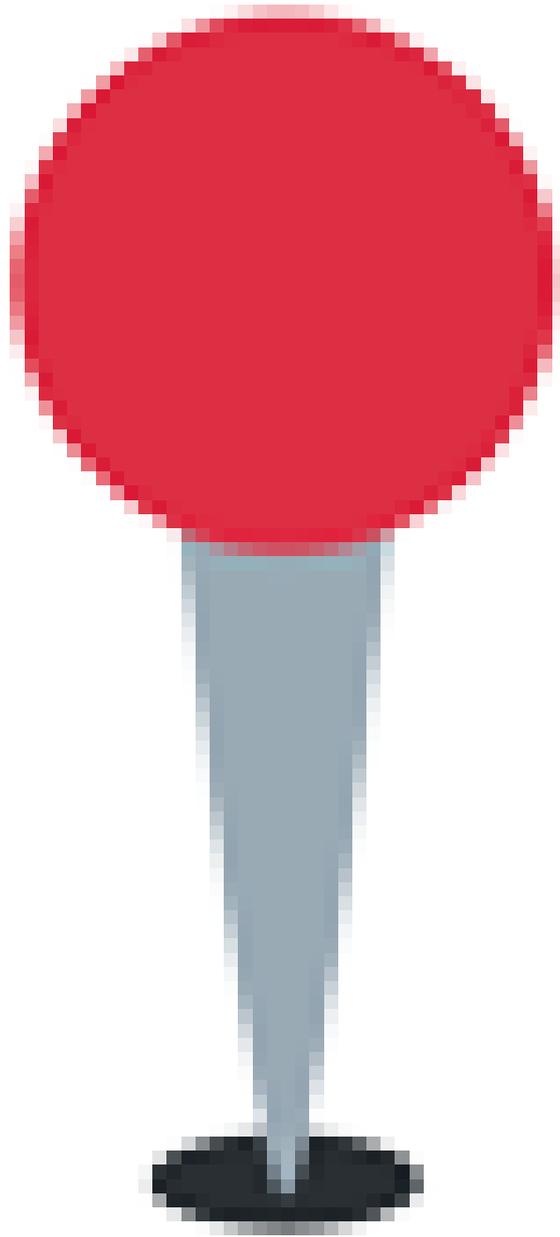
Preparazione dei fichi caramellati

Nel frattempo, preparate i fichi caramellati: lavate i 600 grammi di fichi, asciugateli delicatamente, eliminate il picciolo e tagliateli in 4 spicchi ciascuno, dividendo ogni spicchio a metà. In una casseruola versate 120 ml di acqua, unite i 180 grammi di miele di castagno e lasciate cuocere per 5 minuti a partire dall'ebollizione, dunque unite i fichi, abbassate il fuoco e lasciate andare per una decina di minuti, mescolando spesso. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente, quindi conservate in frigo.

Impiattamento

Togliete i vostri semifreddi alla ricotta dal freezer subito prima di servirli immergendo gli stampini per pochissimi secondi in acqua calda, quindi capovolgendoli sui piattini e decorando con i fichi caramellati al miele.

Per concludere nel modo giusto le vostre cene estive, proponete questi gustosi semifreddi alla ricotta: la preparazione è davvero veloce, al resto penserà il vostro freezer... Non dimenticate però di caramellare i fichi, che doneranno a questi dolcetti un tocco di classe!



PER APPROFONDIRE:





[Chiffon Cake Vin Santo e Fichi, un dessert tosco-americano](#)





Chiffon Cake al Chianti Classico: Very Normal Cake





[Pesto di fave e pecorino: un mix di toscanità a km zero](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



