

Estate 2009 è l'estate del frushi, avanti con la fantasia

Inviato da Marista Urru
giovedì 16 luglio 2009

Lo avevo letto, me lo avevano raccontato, e non ero andata al di là della doverosa ammirazione per l'aspetto più che piacevole della preparazione: un sushi alla frutta, bello, coreografico.. ma vuoi mettere una bella macedonia fresca con una punta di buon gelato?

Invece il frushi è bello da vedere ma soprattutto è buono, ottimo per le cene estive facile da servire, leggero e fresco. Il web è pieno di ricette di frushi, ne riporto qui la ricetta base che sia da stimolo per nuove idee, nuovi accoppiamenti di gusti e profumi. Vedrete che non è affatto difficile.

Per la cronaca: l'idea è nata in un ristorante di Chicago.

Foto da Flickr

Il riso : nei supermercati trovate il riso per sushi e il latte di cocco .

200 grammi riso, 50 ml di acqua, 50 gr di zucchero, 50 ml di latte di cocco, pizzico di sale.. frutta e yogurt

quando l'acqua bolle versate il riso e fate cuocere per circa 15 minuti , scolate e lasciate riposare per almeno altri 15 minuti, mettetelo in una scodella, zuccherate , versate il latte di cocco, un pizzico di sale, mescolate e lasciate a riposare per una mezza ora . Quindi confezionate le tartine. Vediamo nelle foto che viene usato un qualche stampino, immagino che tra stampini per biscotti, chicchere e piattini qualcosa per arrangiarvi ed ottenere delle gradevoli "formine" di riso lo trovate, altrimenti fate delle più casarecce preparazioni come questa confezionando degli ovali con le mani, come vedete l'effetto c'è tutto.

Per il frushi fai da te consigliano di usare lo spray da cucina per evitare che il riso si "appiccichi" alle mani, il son vecchietta, mi sono limitata a bagnarmi le mani, ho diio il riso in palline non troppo grosse e tutte uguali, lo ho pressato leggermenter, e dopo aver foderato il vassoio con cara allumini come consigliato, ho delicatanete poggiato sul vassoio le "formine" di riso, poi le ho completate con frutta di stagione e, tanto per cambiare, ho aggiunto su quelle con il pezzetto di pesca una fogliolina di menta silvestre, mentre per quelle con il melone, ho usato rametti di erba cedrina ad ornare il piatto e dare aroma al tutto

Foto "frushi"