

# Parfait cu lapte batut si fructe



Un parfait cu lapte batut si fructe, nectarine mai exact ☐ , racoritor si aromat, nu poate fi decat mult-savurat, mai ales intr-o zi caniculara cum este cea de azi! Nu trebuie decat sa amestecati laptele batut, sau iaurtul cu smantana si zaharul, si- apoi sa adaugati fructele.

Usor si rapid!!!

Sosul de zmeura e optional, puteti la fel de bine sa folositi un sos din fructe proaspete!

Si daca vreti sa incercati si alte arome, cum ar fi cea de struguri, intrati aici: **Parfait de fructe** si delectati-va ☐

## Ingrediente:

### Pentru parfait:

- 225 g smantana (acra, fermentata)
- 250 ml lapte batut sau iaurt

- 3 linguri suc de lamaie
- 110 g zahar
- 2 nectarine, bine coapte (200-220 g)

### Sos de zmeura:

- 200 g zmeura
- o lingura zahar pudra
- 1/2 lingurita amidon
- o lingura zmeurata

Poze noi cu parfaitul, „cladit” acum in forma de chec ☐





*Laura Sava*



### **Mod de preparare:**

Se amesteca smantana cu laptele batut, sucul de lamaie si zaharul:



Se spala nectarinele si li se scot samburii (se pot curata de coaja, daca va deranjeaza). Se taie doua felii (cele mai frumoase) pentru ornat, iar restul se taie cubulete:



Se inglobeaza in compozitia de inghetata si se amesteca bine:



Se imbraca in folie patru forme mici de sufleu sau paharute de

unica folosinta, din plastic (eu le-am pu cate doua). Se toarna inaintea de inghetata si se da la congelator cca. 5 ore:



Asa arata scoase de la congelator:



Pentru sos, se amesteca 150 g. zmeura...n-am mai gasit proaspata □  
...cu zahar pudra si se paseaza. Se toarna piureul intr-o oala si se  
incalzeste, amestecand.

Se amesteca amidonul cu 1 lingura de apa rece; se adauga la sos,  
amestecand si se da in fiert.

Se adauga zmeurata...eu am pus visinata, productie proprie :))

Sosul:



Formele se plonjeaza putin in apa fierbinte.  
Parfaitul se rastoarna pe farfurie:



Se aseaza alaturi sos, zmeura, felii de nectarine:  
...aici nu se prea vad feliile de nectarine :))



...asa ca... □



Si intr-o alta prezentare:



...feliute de parfait, super-delicios!

