



Πανακότα με γάλα καρύδας και σιρόπι γκρέιπφρουτ

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**18'**Χρόνος
Ψησίματος**2**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για την πανακότα

- Βάζουμε τα φύλλα ζελατίνης σε ένα **μπολ** με κρύο νερό και αφήνουμε στην άκρη να μαλακώσουν.
- Παράλληλα σε μια **κατσαρόλα** βάζουμε το γάλα καρύδας και τη ζάχαρη.
- Κόβουμε τη βανίλια στη μέση με ένα μαχαίρι, βγάζουμε τα σπόρια και τα προσθέτουμε μέσα στην κατσαρόλα μαζί με τον λοβό. Βάζουμε να ζεσταθεί σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά και μόλις αρχίσει να κοχλάζει το γάλα αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Στραγγίζουμε πολύ καλά με τα χέρια μας τις ζελατίνες και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να διαλυθούν τα φύλλα ζελατίνης.
- Αφαιρούμε τον λοβό της βανίλιας.
- Μοιράζουμε το μείγμα στις δυο **ειδικές φόρμες** για πανακότα. Βάζουμε στο ψυγείο να σφίξει η πανακότα για 4-5 ώρες τουλάχιστον.

Για το σιρόπι γκρέιπφρουτ

- Σε ένα **κατσαρολάκι** σε μέτρια φωτιά βάζουμε τον χυμό γκρέιπφρουτ και τη ζάχαρη.
- Αφήνουμε να βράσει ο χυμός με τη ζάχαρη για 10-12 λεπτά μέχρι να γίνει ένα πηχτό σιρόπι. Προσοχή! Όταν θα βγάλουμε το σιρόπι από τη φωτιά ίσως φαίνεται να θέλει λίγη ώρα ακόμα για να πήξει, αλλά όταν κρυώσει εντελώς θα έχει την πυκνότητα που θέλουμε.

Για το σερβίρισμα

- Μπορούμε να ξεφορμάρουμε την πανακότα με 4 τρόπους. Βουτώντας για λίγα δευτερόλεπτα τη φόρμα σε βραστό νερό, περνώντας γύρω γύρω τη φόρμα με φλόγιστρο, να τοποθετήσουμε για λίγα δευτερόλεπτα πάνω στη φωτιά και τέλος μπορούμε να ξεφορμάρουμε με τα χέρια μας πιέζοντας την πανακότα περιμετρικά.
- Σεβρίσουμε με το σιρόπι, τα φιλέτα γκρέιπφρουτ και φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

Για την πανακότα

- 6 γρ. φύλλα ζελατίνης
- 400 γρ. γάλα καρύδας
- 40 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 λοβό βανίλιας

Για το σιρόπι γκρέιπφρουτ

- 100 γρ. γκρέιπφρουτ, χυμό
- 80 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

Για το σερβίρισμα

- 1 γκρέιπφρουτ, τα φιλέτα του
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

311 Θερμίδες (kcal)	1.9 Λιπαρά (γρ.)	1.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	70.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	3%	9%	27%
68.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
76%	7%	2%	5%