



Παρφέ βανίλιας

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί.
- Ρίχνουμε το αμύγδαλο φιλέ και αφήνουμε για 1 λεπτό μέχρι να καβουρδιστεί. Ανακατεύουμε ανά διαστήματα με μια ξύλινη κουτάλα για να μην καεί το αμύγδαλο.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά, μεταφέρουμε τα αμύγδαλα σε ένα [μπολ](#), και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ με το σύρμα σε μέτρια προς δυνατή ταχύτητα την κρέμα γάλακτος μέχρι να αφρατέψει και να μοιάζει με σαντιγί.
- Μεταφέρουμε τη σαντιγί σε ένα μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη, και βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Χωρίζουμε τα ασπράδια από τους κρόκους. Τα ασπράδια τα κρατάμε για να τα χρησιμοποιήσουμε σε άλλες [συνταγές](#).
- Βάζουμε τους κρόκους στον ίδιο κάδο του μίξερ και χτυπάμε με το σύρμα σε μεσαία προς δυνατή ταχύτητα για 5-6 λεπτά μέχρι να ασπρίσουν και να αφρατέψουν.
- Βάζουμε σε μια [κατσαρόλα](#) σε χαμηλή φωτιά το νερό και τη ζάχαρη και σιγοβράζουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να δημιουργηθεί το σιρόπι.
- Ρίχνουμε το σιρόπι σιγά σιγά με τη μορφή κορδονιού στον κάδο με τους κρόκους ενώ συνεχίζουμε να χτυπάμε στη μεσαία ταχύτητα. Χτυπάμε μέχρι να πέσει η θερμοκρασία του μείγματος για 5-7 λεπτά επιπλέον.
- Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ.
- Προσθέτουμε στον κάδο το εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα πορτοκαλιού, το καβουρδισμένο αμύγδαλο φιλέ και τη σαντιγί σε δόσεις.
- Ανακατεύουμε με μια σπάτουλα σιλικόνης με απαλές κυκλικές κινήσεις μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ, καλύπτουμε με διαφανή μεμβράνη η οποία θα πρέπει να εφάπτεται στην επιφάνεια του παγωτού, και βάζουμε στην κατάψυξη να σφίξει για 8-10 ώρες.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένα ωμά αμύγδαλα, αποξηραμένα cranberries και flakes καρύδας.

Συστατικά

- 100 γρ. αμύγδαλο φιλέ
- 200 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, παγωμένη
- 8 αβγά, μέτρια
- 100 γρ. νερό
- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. αμύγδαλα, ωμά
- 50 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- 20 γρ. καρύδα, σε flakes

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

273 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	6.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	24%	32%	18%
21.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.17 Αλάτι (γρ.)
23%	17%	5%	3%