

Qucina/dal mondo Soufflé di fagioli mung

Author : Josie

Date : 25 giugno 2014



Care e cari lettori,

La ricetta di oggi è molto particolare e l'ho scovata tra i miei libri. Perché vi ho annunciato che è particolare? Perché strano ma vero è un dolce a base di fagioli, nello specifico si tratta del fagiolo mung verde. Prima di darvi gli ingredienti di questo soufflé, due o tre cose sulle leguminose.

Le leguminose sono diffuse nelle regioni con clima temperato, ai tropici, ma anche nei territori con clima secco, nelle savane e persino in montagna. Tutte le leguminose producono frutti in baccelli molto diversi nella forma: tondi, piatti o alati, lunghi o corti, spessi o sottili, dritti o arcuati. L'importanza di molte leguminose risiede nell'elevato contenuto di proteine, di due o tre volte superiore ai cereali. Soprattutto nelle terre di origine, in cui le proteine animali a disposizione sono limitate, le leguminose rappresentano un'eccezionale fonte di proteine per l'alimentazione umana.

Alcune specie, come l'arachide, la soia o il fagiolo quadrato, sono, inoltre, ricche di grassi. I legumi abbinati ai cereali integrali formano un piatto completo dal punto di vista degli aminoacidi necessari al corretto funzionamento del nostro organismo. Sulle nostre tavole di inverno e d'estate troviamo sempre lenticchie, borlotti, piselli, ceci, cannellini, fagiolini etc.; mentre in quella orientale troviamo i fagioli verdi mung.



I fagioli verdi mung originaria dell'India comprendono due specie del genere Vigna: vigna mungo e vigna radiata. La differenza tra le due specie è il colore, la prima è nera (fagiolo mungo nero) mentre la seconda specie è verde o dorato (fagiolo mungo verde). Molto usati sono i germogli poiché estremamente ricchi in sostanze nutritive. Questi legumi sono estremamente ricchi di sostanze nutritive, fino al 35 % di proteine e al 18% di lipidi inoltre contengono anche gli isoflavonoidi ai quali è riconosciuta un'azione contro il colesterolo. I fagioli mung sono reperibili nei negozi naturali e biologici o anche in erboristeria.

Soufflé di mung esotico

Ingredienti:

Per decorare:

cannella q.b, *crème fraîche* o panna montata, scorzette di lime, fettine di ananas o frutta a piacere

Procedimento:

Mettete i fagioli in una pentola con acqua sufficiente a coprirli. Portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e fate bollire per 30-40 minuti, finché i legumi non diventino teneri dopodiché scolateli bene. Schiacciateli e premeteli in un colino in modo da ricavare un purè senza grumi.

Quindi, in un'ampia ciotola, amalgamate tra loro il purè, le uova, il latte di cocco, lo zucchero, la farina di riso e la cannella.

A questo punto imburrate 5 formine per soufflé da 150 ml e distribuite il composto. Infornate a 180° e fate cuocere per 20-25 minuti o finché il composto non inizia a solidificarsi.

Una volta pronte lasciate raffreddare, quindi fate poi scorrere il coltello tra il soufflé e lo stampo e rovesciate sui piatti da portata.

Per completare il vostro dolce cospargete con la cannella e decorate con un cucchiaino di *crème fraîche* o panna

montata e servite con frutta esotica.

P.s: io in questo caso non avevo l'ananas e allora l'ho decorato con fragole e pesca.
Alla prossima,

J.