

SOPA DE FRUTA FRESCA Y TÉ

Plato: Postre

Servir: Frío

Proteína: Vegetal

6 raciones

Tiempo de preparación: 30'



INGREDIENTES

6g. de té Earl Grey

300g. de agua fría

60g. de azúcar moreno o 12 gotas de stevia líquida

1050g. de fruta fresca pelada, sin partes duras, pepitas ni huesos, cortada estéticamente o entera (kiwi, plátano, piña, manzana, pera, melón, melocotón, sandía, ciruela, albaricoque, mango, papaya, cereza, fresón, fresita, frambuesa, grosella, arándano, mora, granada, naranja, mandarina, pomelo, níspero...)

Menta fresca

PREPARACIÓN

Juntar el té y el agua. Macerar durante una noche.

Al día siguiente, colar el té. Añadirle el azúcar moreno o la stevia líquida.

Reservar en nevera.

Media hora antes de tomar el postre, juntar el té bien frío y la fruta. Macerar.

Servir la sopa de fruta espolvoreada con menta cortada finita en juliana.





BENEFICIOS

El té es una planta muy versátil, tanto en cocina como en cosmética. Hay muchas clases de tés y poca tradición, en nuestra cultura, de prepararlo y tomarlo. Las culturas asiáticas, y luego las inglesas, son las más adictas a este brebaje.

Los tés de hojas, - la mayoría - llevan inevitablemente, sobre todo los fermentados, teína (cafeína) y ácido teico. La teína o cafeína estimula el sistema nervioso; el ácido teico puede, a largo plazo y con consumo excesivo, provocar problemas renales.

Los tés de rama (Bancha, Kukisha) están exentos de ambas sustancias y necesitan una cocción (los tés de hojas sólo necesitan una infusión). El que vamos a utilizar en esta receta es un té negro Darjeeling, aromatizado con esencia de piel de limón bergamota: el té Earl Grey.

Sin duda, uno de los postres sencillos más refrescante y tonificante, por efecto de la teína y de las numerosas vitaminas. Como de costumbre, se utilizará preferiblemente fruta de temporada y de proximidad. Se servirá este postre al mediodía, ya que la teína y la vitamina C de las frutas podrían dificultar la entrada en el sueño.

La cosmética utiliza el árbol de té para preparar un aceite con propiedades bactericidas y antifúngicas.

Unos añadidos opcionales para este postre: ralladuras de cítricos (ricas en vitaminas liposolubles F, K, difíciles de encontrar en la alimentación básica), esencia de piel de limón bergamota, especias (curry, 5 especias, cardamomo, clavo, canela, vainilla...), sorbete de fruta, de apio, de pepino, helado de aguacate...



Receta creada por

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario

