

Bocconcini di mousse di sgombro yogurt ghiacciati

In estate mi piace ideare delle ricette fresche ma sane per viziare Silver e Rory. Cosa c'è di meglio dello sgombro? Un pesce ricco di omega 3 che possiamo facilmente cuocere al vapore.

Lo ho abbinato allo yogurt greco per rendere la mousse più omogenea e al prezzemolo per la sua azione rinfrescante dell'alito.

Ingredienti

Sgombro cotto al vapore	150 grammi
Yogurt greco naturale	200 grammi
Olio di girasole	3 cucchiaini da tavola
1 presa di prezzemolo, sminuzzato finemente	

Preparazione

Cuocete lo sgombro al vapore, una volta ben cotto eliminate la testa, la lisca e la pelle. Vi suggerisco anche di eliminare quella parte di carne molto scura.

Inserite in un mixer la polpa dello sgombro spezzettata, lo yogurt greco, i 3 cucchiaini di olio e il prezzemolo.

Miscelate sino ad avere un composto omogeneo.

Esecuzione

Dotatevi di uno stampo per cubetti di ghiaccio morbido, versate con un cucchiaino o una sacca da pasticceria il composto nello stampo, senza arrivare sino all'orlo dei vari spazi. Congelate per almeno una notte.

Potete offrire un cubetto a merenda, per rinfrescarsi. Con i cani di taglia medio grande, suggerisco di preparare delle forme grandi, così che il cane non possa ingoiarla in una volta, ma debba succhiarla.