

## Мастер-класс: готовим фруктовый сорбет



**Едим Дома**

21 июня 2016

*Едим Дома*

---

### Мастер-класс: готовим фруктовый сорбет

До XIX века сорбетом (шербетом) называли холодный освежающий напиток приготовленный на основе фруктов. Впервые его изобрели китайцы, потом фруктовых сорбетов переключались к арабам, и вскоре о шербете узнали и французы. Когда французские кулинары познакомились с турецким вариантом сорбет представлял собой воду с сахаром и лимоном, хотя в восточных странах он готовился из кизила, шиповника или розы с добавлением сахара и специй.

шербетом считают засахаренный сироп, больше напоминающий варенье, а азербайджанские сорбеты делали кислыми и терпкими — их подавали с жирными мясными блюдами. Чуть позже фруктовые соки стали смешивать или замораживать, и постепенно фруктовый сорбет превратился в морожен

### Полезьа фруктового сорбета



Фруктовый **сорбет** подходит тем, кто соблюдает диету для похудения или оздоровления, поскольку его можно приготовить из одних фруктов и ягод — в этом случае приверженцы натурального питания смогут наслаждаться естественным вкусом продуктов. Сорбет можно включать в рацион, не переборив наборе веса и удовлетворяя свою потребность в сладостях. Этот десерт содержит широкую гамму витаминов, минералов и микроэлементов. Он прекрасно по

утоляет голод, поэтому его можно подавать на завтрак или полдник. Сорбет относится к низкокалорийным блюдам, если готовится без сахара, орехов и шоколада.

### Как готовить сорбет



Современный фруктовый сорбет — это полезный и вкусный десерт, приготовленный на основе фруктового сока или пюре, подслащенный сахаром, медом или сиропом. После смешивания продуктов сорбет замораживается как мороженое при постоянном помешивании. Готовый десерт должен быть пышным, воздушным, нежным и легким, как зернистый крем из льдинок, а не как кусок льда. Хотя классический сорбет представляет собой сочетание фруктов с сахаром, в него порой добавляют молочные продукты, алкоголь, кофе, чай, орехи, сухофрукты, шоколад, специи и пряные травы — мяту, эстрагон, тархун. Самый простой способ приготовить сорбет — нужно заморозить фруктовое или ягодное пюре, периодически взбивая его для получения однородной и рыхлой текстуры. Однако существует

начинается ягодный и фруктовый сезон, переходите с обычного мороженого сорбеты — и для организма полезно, и для фигуры. Римский император Нерва, к примеру, любил лакомиться снегом, который подавался с медом, фруктовым вином, — все-таки античные гурманы знали толк в хорошей кухне!

### **Бананово-абрикосовый сорбет: пошаговый рецепт**



Это один из лучших летних десертов, который дает возможность насладиться сладостями и не вызывает тяжести в желудке.

Ингредиенты: бананы — 0,4 кг, абрикосы — 0,3 кг, сахар — 30 г, вода — 150

Способ приготовления:

1. Налейте в кастрюльку воду, растворите в ней сахар и доведите до кипен
2. Очистите бананы от кожуры и нарежьте их на кусочки.
3. Вспорожите пюрею абрикосы и удалите косточки.

4. Выложите фрукты в блендер и взбейте их до однородной пышной массы
5. Влейте в чашу блендера получившийся сахарный сироп и снова взбейте
6. Выложите бананово-абрикосовую массу и поставьте в холодильник на 1; помешивая каждый час.
7. Взбейте фруктовый лед в блендере — это необходимо для того, чтобы д получился воздушным и нежным.
8. Замораживайте фруктовую массу в течение еще 1–2 часов, периодически помешивая. В готовом виде она должна напоминать ледяную крошку.
9. Выложите сорбет ложечкой для мороженого в вазочки и украсьте веточки фруктами. Наслаждайтесь изысканным вкусом свежих ароматных фруктов

### **Апельсиновый сорбет с водкой и базиликом**



Этот **десерт** выглядит очень оригинально, поэтому им можно украсить даже праздничный стол. Срежьте верхушки от 4 апельсинов, натрите с них цедру, выскоблите в миску мякоть. Далее срежьте немного апельсиновой кожуры, чтобы плоды были более устойчивыми, а потом поставьте их в морозилку. Апельсиновую мякоть деревянной ступкой, чтобы выделился сок, перелейте в небольшую кастрюльку, добавьте цедру, доведите до кипения и уварите 50 мл. Далее растворите в соке 8 ст. л. сахара, дайте ему остыть, смешайте с водкой и 500 г натурального йогурта. Переложите массу в контейнер и заморозьте в морозильной камере в течение 2–3 часов, добавьте в сорбет банан и 10 листьев базилика. Взбейте десерт блендером, снова поместите массу в морозилку, держите, пока она не затвердеет. Выложите сорбет в апельсиновые чашечки, подавайте на стол — гости будут довольны. Если вы готовите десерт для детей, вместо водки добавьте любой сок.

### **Освежающий виноградный шербет**



Очистите от плодоножек 500 г кислого незрелого винограда сорта «дамские пальчики», залейте его половиной стакана сахара, доведите до кипения и п 2 минуты. Начните варить сахарный сироп из 500 г сахара и 2 стаканов вод отожмите сок из винограда, смешайте с виноградным отваром и влейте в кй сироп. Подержите сироп на огне 1,5 минуты, остудите и заморозьте в мороз Когда масса застынет, взбейте ее блендером и снова поместите на пару ча холод.

### **Чернично-лимонный сорбет**



Сварите компот из 500 г черники и 500 мл воды, дайте ему покипеть на медленном огне в течение 15 минут, добавьте 100 г сахара и дождитесь, пока он растворится. Введите в черничный сироп 60 мл лимонного сока и 2 ч. л. лимонной цедры и взбейте в блендере до пены и заморозьте, а через 1,5 часа еще раз взбейте в блендере вместе с 2 белками. Остудите **сорбет** в форме для мороженого и подавайте с свежей черникой, мятой в вафельных рожках.

### **Вишневый шербет с белым вином**



Смешайте полстакана сухого белого вина, треть стакана душистого жидкого ст. л. лимонного сока. Помойте 2 стакана вишни или черешни, удалите косточки, измельчите ягоду в блендере вместе с 5–6 листиками мяты, а потом смешайте с готовым винно-медовым соусом. Отправьте массу в контейнере в морозилку на 1 час, каждые 10 минут помешивайте ее, чтобы она приобрела рыхлость.

### **Сорбет из манго**



Превратите 3 спелых манго в пюре, влейте в массу половину стакана минеральной воды, полстакана натурального яблочного сока и сок половины лимона. Замораживайте десерт в течение 4 часов, время от времени перемешивая для получения воздушной консистенции. Взбейте 1 белок, соедините с фруктовой массой и снова заморозьте. Подавая на стол, украсьте сорбет любимыми ягодами и свежей мятой.

Оказывается, сделать фруктовый сорбет в домашних условиях очень легко. Готовьте его чаще, ведь этот легкий полезный десерт можно есть хоть каждый день. Фруктовые сорбеты подают в высоких бокалах или креманках — все зависит от желаемой консистенции. Десерт украшают веточкой мяты, шоколадом, кокосовой или шоколадной стружкой, орехами, сухофруктами, кусочками фруктов, поливают соусом и сладким сиропом. Дети и взрослые могут поглощать такие десерты без опасений за свое здоровье!