

## Lody orzechowe

### **Składniki**

*na ok. 0,5 litra lodów (pudełko o wymiarach 10x10x5 cm)*

50 g orzechów włoskich

1 jajko <sup>(1)</sup>

30 g miodu <sup>(2)</sup>

200 ml śmietanki 30%

### **Wykonanie**

1. Orzechy siekamy na drobno.
2. Żółtko ubijamy z miodem na jasną, niemal białą, masę.
3. Kremówkę ubijamy na sztywno, uważając, żeby jej nie „przebić” (ubijana za długo stanie się masłem).
4. Białka ubijamy na sztywno <sup>(3)</sup>.
5. Wszystko łączymy i delikatnie mieszamy.
6. Zamrażamy przez co najmniej 4 godziny <sup>(4)</sup>.

### **Wykonanie (Thermomix)**

1. Orzechy siekamy na drobno (10 sek, obr. 6).
2. Żółtko ubijamy z miodem na jasną, niemal białą, masę (8 min, obr. 4, z motylkiem). Przekładamy do oddzielnego naczynia.
3. Kremówkę ubijamy na sztywno, uważając, żeby jej nie „przebić” (ubijana za długo stanie się masłem) (2-3 min, obr. 4, z motylkiem). Przekładamy do oddzielnego naczynia.
4. Białka ubijamy na sztywno (4 min, obr. 4, z motylkiem). Przekładamy do oddzielnego naczynia.
5. Wszystko łączymy i delikatnie mieszamy.
6. Zamrażamy przez co najmniej 4 godziny <sup>(4)</sup>.

### **Wskazówki**

<sup>(1)</sup> **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

<sup>(2)</sup> **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

<sup>(3)</sup> **ubijanie białek** na sztywną pianę wiąże się z określonymi zasadami (części z Was zapewne znanymi):

(1) należy to robić w całkowicie czystej misce (nie może być ani trochę tłusta)

(2) w białku nie może pozostać ani troszeczkę żółtka, bo istnieje duże ryzyko, że piana nie będzie sztywna

(3) można zastosować magiczny trik mojej Babci i mojej Mamy, czyli ubijać białka ze szczyptą soli

(4) białka należy ubijać na najwyższych obrotach miksera (aczkolwiek ręczną trzepaczką też się da, a moja Mama robiła to nawet widelcem - Mamo, pozdrawiam Twoje mięśnie rąk :); rozmawiałem też z Babcią na temat ubijania białek i usłyszałem: "Kiedyś to tylko widelcem się ubijało! Trzepaczka?! Nikt o tym nie słyszał!" - widzę, że gdybym żył kilkadziesiąt lat wcześniej joga nie byłaby mi potrzebna)

(5) najlepiej ubijać białka w wysokim naczyniu

<sup>(4)</sup> jeśli lody stały się bardziej kamienne niż puszyste, zupełnie się tym nie przejmujcie – wystarczy je wtedy podzielić na kawałki i zmielić przez kilkanaście sekund w mocnym blenderze (na funkcji kruszenia lodu, czyli tak jak miksuje się zamrożone owoce do sorbetu). Wówczas będą one przypominały konsystencją prawdziwe lody, jakie kiedyś można było dostać we Włoszech (nie mam tu oczywiście na myśli popularnych w Polsce "lodów włoskich", które można kupić w budce ze specjalnym automatem albo w Macu). Takie prawdziwe tradycyjne włoskie lody smakowaliśmy ostatnio w Eiscafe Costa w niemieckim Mittenwaldzie - jeśli kiedyś będziecie w tamtych okolicach, koniecznie spróbujcie!