

Gelo di fichi d'India: un dessert fresco e leggero che sa di Sicilia

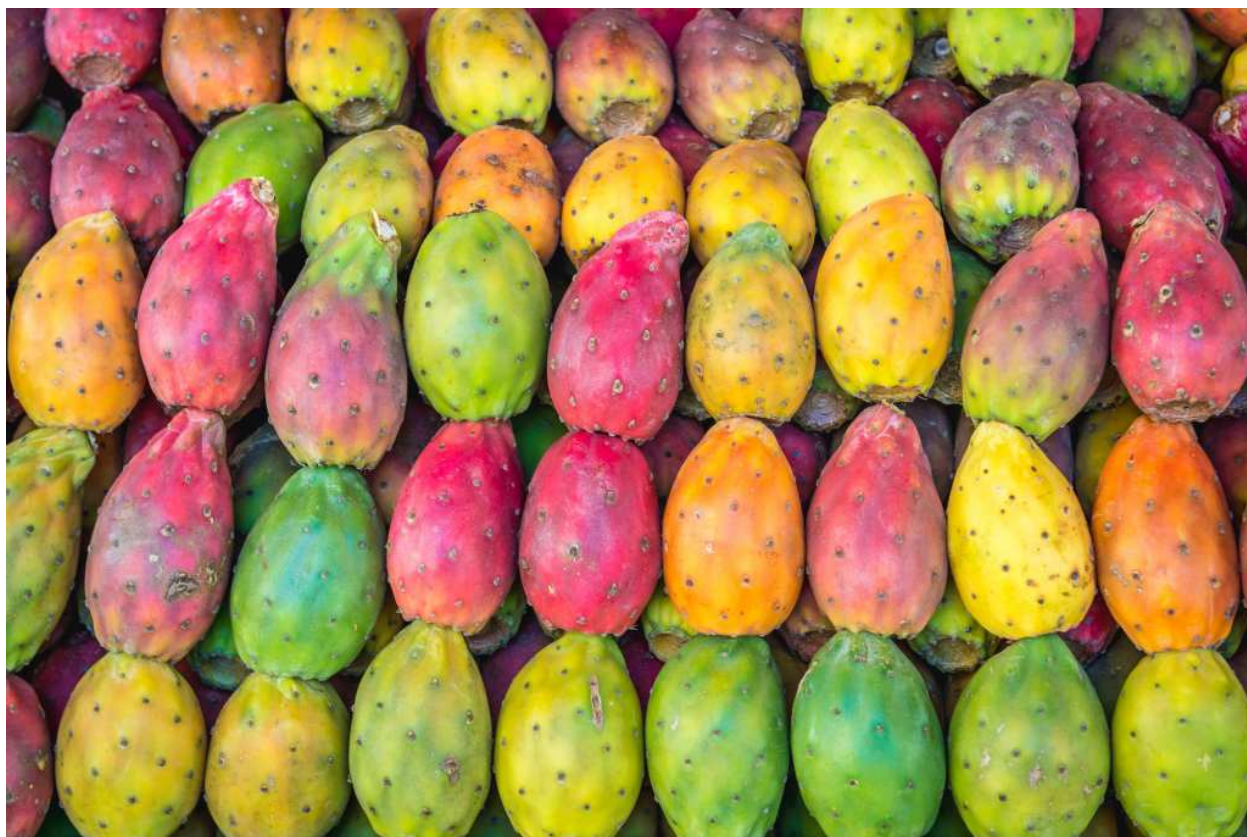
Autore: Redazione

Data: 04 Settembre 2024



Il **gelo di fichi d'India** è una vera celebrazione della tradizione siciliana, con un tocco di novità. Questo dolce al cucchiaio unisce la dolcezza naturale dei fichi d'India alla consistenza vellutata tipica dei geli siciliani, creando un dessert leggero e raffinato.

I [fichi d'India](#), protagonisti di questa ricetta, sono frutti versatili e ricchi di proprietà benefiche: contengono vitamina C, fibre e antiossidanti che fanno bene alla salute. La loro polpa morbida e dolce si presta perfettamente a essere trasformata in un dessert cremoso, che si adatta a ogni occasione, dal pranzo in famiglia alla cena più elegante.



Ingredienti

- 15 fichi d'India (circa 1,5 kg)
- 250 g acqua
- 120 g zucchero
- 110 g amido di mais
- 2 cucchiari succo di limone
- 1 pizzico cannella in polvere
- 180,28 Kcal
- calorie per porzione

Come preparare il gelo di fichi d'India

Preparare il gelo di fichi d'India è semplice e alla portata di tutti. Ecco come prepararlo:

1. Lavare e sbucciare i fichi d'India con cura, usando dei guanti per evitare le spine.
 - Dopo aver tagliato la polpa a pezzi, passa il tutto con un passaverdure e un colino a maglie strette per ottenere un succo liscio e privo di semi.
 - Mescolare in un pentolino il succo con acqua, zucchero, amido di mais e un pizzico di cannella
 - Portare il composto a bollire a fuoco moderato, mescolando di continuo finché non si addensa. Versalo poi in stampini monoporzione, lascia raffreddare e trasferisci in frigorifero.

Dopo un'ora, il tuo gelo sarà pronto per essere gustato, magari decorato con granella di pistacchio o una foglia di menta fresca.



Il gelo di fichi d'India può essere personalizzato per soddisfare ogni gusto. Puoi arricchire il dessert con granella di [pistacchi](#), per un tocco di croccantezza e un sapore più deciso o delle gocce di [cioccolato](#). Se preferisci una versione più tradizionale, puoi decorare con un fiore di gelsomino, che

aggiunge una nota di profumo delicato.

Ricorda che il gelo si conserva in frigorifero per tre o quattro giorni al massimo, quindi preparalo in piccole quantità per gustarlo sempre fresco.

Questo dolce non solo è facile da preparare, ma è anche un modo originale per celebrare i sapori autentici della Sicilia, portando un tocco di freschezza mediterranea sulla tua tavola.

Foto da [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/gelo-fichi-dindia-dessert-sicilia/>

Generato il 21/05/2025