



Semifreddo all'ananas, un dessert con frutta fresca pronto in 10 minuti

Dolce estivo senza cottura con ananas fresco, pronto in soli 10 minuti e perfetto per ogni occasione

Fresco, leggero e dal gusto esotico, il **semifreddo all'ananas** è il dessert ideale per concludere un pranzo estivo o per una merenda raffinata. Si tratta di un **dolce freddo al cucchiaio** che unisce la cremosità della panna alla freschezza dell'ananas, per un risultato piacevolissimo in ogni stagione. Questa versione è **veloce e senza cottura**, pensata per essere realizzata in **soli 10 minuti**, perfetta nei mesi più caldi quando non si ha voglia di passare troppo tempo ai fornelli.

L'ananas è un frutto dal profumo tropicale e dal gusto delicatamente acidulo, apprezzato non solo per la sua versatilità in cucina ma anche per i benefici **che apporta all'organismo**. Contiene **bromelina**, un enzima che favorisce la digestione delle proteine e aiuta a contrastare la ritenzione idrica. È inoltre una **fonte naturale di vitamina C**, manganese e antiossidanti, utili a rafforzare il sistema immunitario e proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Grazie al basso contenuto calorico e all'elevata percentuale di acqua, l'ananas è **un alleato della dieta estiva e della corretta idratazione**.

Per questa ricetta servono pochi ingredienti facili da reperire anche in vacanza: oltre all'ananas

fresco, occorrono panna da montare zuccherata e savoiardi o, per una versione più raffinata, Pan di Spagna. Il risultato sarà un semifreddo cremoso e rinfrescante, ideale da preparare in anticipo e servire ben freddo.

Ricetta semifreddo all'ananas

			
Dosi: 8 persone	Difficoltà: Facile	Tempo di cottura: nessuno	Tempo totale: 10 minuti



La granella di nocciole aggiunge un tocco di piacevole croccantezza al dessert.

Ingredienti

- Mezzo litro di panna zuccherata (tipo Opla)
- Savoiardi o Pan di Spagna;
- Ananas.

Preparazione

Montate la panna

In una ciotola capiente, montate la panna ben fredda fino a ottenere una **consistenza soffice e stabile**. Tenetela in frigorifero fino al momento dell'uso.

Preparate la base

Versate il succo ricavato dall'ananas in una ciotola bassa e larga. Immergete rapidamente i savoiardi o, in alternativa, strisce di pan di Spagna, in modo che assorbano leggermente il liquido senza sfaldarsi. Disponeteli ordinatamente sul fondo di un cerchio per semifreddo.

Aggiungete l'ananas fresco

Tagliate l'ananas a piccoli cubetti regolari e distribuiteli uniformemente sopra lo strato di biscotti, così che ogni porzione abbia la giusta quantità di frutta.

Componete il dolce

Coprite la frutta con la panna montata, livellando la superficie con una spatola per ottenere uno strato uniforme.

Decorate e fate riposare

Guarnite con fettine di ananas e piccoli ciuffi di panna per un tocco scenografico. Coprite e lasciate riposare in frigorifero per almeno **3 ore**, così che il semifreddo all'ananas acquisisca la giusta compattezza.

Servite

Togliete l'anello e servite il dessert ben freddo, accompagnandolo, se desiderate, con una salsa all'ananas o foglioline di menta fresca. **Potete prepararlo il giorno prima e conservarlo in frigorifero fino al momento del servizio.**

Monoporzione di dessert all'ananas

Se desiderate, potete anche realizzare delle **monoporzioni**, disponendo panna, biscotti e pezzetti di ananas all'interno di ciotoline o bicchieri da servire a fione pasto.

Data di creazione

09/08/2025

Autore

daniela-minnella