Szybkie sposoby na duszone owoce

Duszone owoce można podać ze śmietaną, lodami lub sosem waniliowym.

Duszone jabłka lub gruszki (dla 8 osób)

8 jabłek granny smith lub gruszek
1/3 szklanki miałkiego cukru

1) Obrać owoce i pokroić w ćwiartki. Usunąć gniazda nasienne. Przekroić każdą cząstkę na pół. Wrzucić je do średniego garnka. Dodać cukier, laskę cynamonu i 2 łyżki wody.
2) Dusić owoce 5 minut na średnim ogniu pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, aż będą miękkie. Usunąć laskę cynamonu.

Duszony rabarbar z truskawkami (dla 8 osób)

12 łodyg rabarbaru (około 500 g)
400 g truskawek
1/4 szklanki miałkiego cukru
1 laska wanilii, przekrojona wzdłuż na pół

1) Usunąć końcówki i liście z łodyg rabarbaru. Łodygi pokroić na kawałki długości 2 cm i wrzucić do garnka. Dodać resztę składników i ¼ szklanki wody. Mieszać na niewielkim ogniu, dopóki cukier się nie rozpuści.
2) Dusić rabarbar 5–6 minut na małym ogniu, pod przykryciem, aż zmięknie, ale jeszcze nie będzie się rozpadał. Usunąć laskę wanilii. Kucharz radzi. Laski wanilii są drogie, ale nadają się do ponownego użycia. Należy je opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem i włożyć do szczelnego pojemnika. Zamiast nich można dodać łyżeczkę esencji waniliowej.

Mrożenie duszonych owoców

Gdy owoce ostygną, podzielić je na porcje i nałożyć do plastikowych torebek zamykanych na suwak. Przykleić karteczki z datą i nazwą. Przechowywać w zamrażalniku do 6 miesięcy.

Inne owoce

Miękkie owoce, takie jak brzoskwinie, nektarynki, śliwki i morele, również nadają się do duszenia, a następnie do mrożenia. Proporcje na 1,5 kg owoców: wlać do dużego garnka 4 szklanki wody i wsypać szklankę cukru. Mieszać syrop na małym ogniu, dopóki cukier się nie rozpuści. Doprowadzić go do delikatnego wrzenia, a następnie wrzucić owoce. Ponownie doprowadzić syrop do wrzenia i dusić owoce 5 minut, aż będą miękkie. Wyjąć je łyżką cedzakową i pozostawić do przestygnięcia. Obrać ze skórki, jeśli uznamy to za konieczne (skórkę warto zdjąć z brzoskwiń; na innych owocach można ją zostawić). Odkroić miąższ od pestek. Składniki na 8 porcji.

Owoce z kruszonką (dla 2 osób)

Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Nałożyć 2 porcje duszonych owoców do żaroodpornego naczynia o pojemności 500 ml lub do dwóch naczyń o pojemności 250 ml. Wymieszać w misce 2 łyżki nieprażonego musli lub płatków owsianych górskich z 1 i 1/2 łyżki mąki i 2 łyżeczkami brązowego cukru. Dodać łyżkę masła. Wymieszać składniki palcami, aby dobrze połączyły się z masłem. Posypać owoce przygotowaną kruszonką. Piec 12–15 minut, aż kruszonka lekko się przyrumieni.

À la francuskie rogaliki (dla 2 osób)

Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia. Pokroić rozmrożony płat ciasta francuskiego na 4 kwadraty i na każdy nałożyć połowę porcji duszonych owoców. Złożyć kwadraty na pół tak, by powstały trójkąty. Mocno docisnąć brzegi widelcem. Ułożyć rogaliki na

blasze, posmarować lekko ubitym białkiem i oprószyć miałkim cukrem. Piec 15 minut, aż lekko się przyrumienią. Przechowywać nie dłużej niż dzień.

Owocowe pucharki (dla 2 osób)

Do dwóch pucharków o pojemności około 300 ml nałożyć warstwami: szklankę gotowego puddingu waniliowego, 100 g biszkoptu pokrojonego w kostkę i duszone owoce; warstwę ciasta można skropić sherry. Wstawić pucharki co najmniej na godzinę do lodówki. Podawać desery bez dodatków lub z łyżką gęstej, słodkiej śmietany albo bitej śmietany i z uprażonymi migdałami w słupkach.

Strucla jabłkowo-wiśniowa (dla 2 osób)

Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia. Wymieszać duszone jabłka ze 100 g wypestkowanych wiśni. Rozpuścić 2 łyżki masła i posmarować nim płat ciasta filo. Na wierzch nałożyć drugi płat. Ten również posmarować masłem. Powtórzyć czynność jeszcze dwa razy, aby otrzymać cztery warstwy ciasta. Rozprowadzić jabłka z wiśniami wzdłuż krótszego boku ciasta, w odległości około 4 cm od brzegu. Przykryć owocowe nadzienie nieposmarowanym końcem ciasta i założyć do środka dwa dłuższe brzegi. Zwinąć ciasto z owocami w roladę i ułożyć na blasze. Posmarować resztą masła i posypać łyżką płatków migdałów. Piec struclę 12–15 minut, aż się przyrumieni. Oprószyć cukrem pudrem.

Inne pomysły

- Podawać duszone owoce na śniadanie z musli, owsianką lub innymi płatkami śniadaniowymi.
- Podawać je z Puddingiem ryżowym, z naleśnikami lub placuszkami albo Francuskimi tostami.
- Napełnić bitą śmietaną gotowe koszyczki bezowe i przykryć duszonymi owocami.
- Wymieszać ser ricotta z cukrem i esencją waniliową.

Posmarować nim ciepłe naleśniki i podać je z duszonymi owocami.

Fot. Shutterstock