

Deser lodowy z bananem i orzechami

Banany w gęstym sosie orzechowym podane z lodami to doskonały deser, którego przyrządzenie trwa kilka minut. Ten nieco staroświecki smakołyk wzbogacony jest sokiem pomarańczowym, który przełamuje słodycz sosu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

40 g masła

100 g orzechów włoskich

3 łyżki miękkiego ciemnego brązowego cukru

4 banany, obrane

sok i skórka otarta z 1 pomarańczy

8 małych kulek lodów waniliowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło na patelni, najlepiej teflonowej. Wrzucić

pokruszone orzechy i smażyć minutę na średnim ogniu. Dodać cukier i smażyć 2 minuty, cały czas mieszając.

2) Przesunąć orzechy na bok patelni, by zrobić miejsce na banany. Wrzucić banany i smażyć 30 sekund. Przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze 30 sekund, delikatnie potrząsając patelnią.

3) Powoli wlać na patelnię sok z pomarańczy, dodając skórkę – sos zacznie bulgotać i gwałtownie parować, więc należy zrobić to bardzo ostrożnie. Potrząsnąć patelnią i zamieszać orzechy z cukrem. Doprowadzić do wrzenia. Gotować minutę na dużym ogniu, przesuwając nieco banany łyżką i widelcem, by syrop wrzał równomiernie. Powinien on zgęstnieć i zacząć się przypiekać miejscami, tworząc bardzo gęsty sos pokrywający orzechy. Zestawić z ognia.

4) Przekroić banany w poprzek na połówki i ułożyć po 2 na każdym talerzu. Połączyć sosem orzechowym. Nałożyć po 2 kulki lodów i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 497 kcal, 33 g tłuszczów (w tym 11 g NKT), 47 g węglowodanów