Gotowane gruszki

Gruszki wyśmienicie smakują ze śmietaną, jogurtem lub sorbetem cytrynowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 szklanka soku grejpfrutowego
1/2 szklanki cukru
1/2 laski wanilii
2 twarde gruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać sok grejpfrutowy do małego garnka. Dodać cukier oraz szklankę wody. Przekroić laskę wanilii wzdłuż na pół małym ostrym nożem. Wyskrobać nasionka, wrzucić do garnka. Dodać również sam strąk. Gotować sok kilka minut, aż uzyska konsystencję syropu.

2) Obrać gruszkę (gruszki) i przekroić wzdłuż na pół. Usunąć

łyżeczką gniazda nasienne. Włożyć połówki gruszki do syropu i przykryć kawałkiem papieru do pieczenia, aby łatwiej się zanurzyły. Gotować 15 minut na małym ogniu, aż będą miękkie.

3) Odcedzić gruszki. Pozostawić w garnku 1/4 szklanki syropu. Gotować go 5 minut, by jeszcze bardziej zgęstniał. Polać nim ugotowane gruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1478 kJ, 352 kcal, 1 g białka, <1 g tłuszczów (0 g tłuszczów nasyconych), 88 g węglowodanów (81 g cukrów), 3 g błonnika, 10 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock