

# Gruszki gotowane w soku z granatów

Sos z granatów i czerwonego wina nadaje różowe zabarwienie gotowanemu gruszkom. Ten wspaniały deser podajemy z plasterkiem pomarańczy, serem mascarpone i odrobiną sosu z gotowania, doprawionego skórką pomarańczową, rozmarynem i cynamonem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

3 szklanki wytrawnego czerwonego wina  
450 ml soku z granatów  
1 szklanka wody  
200 g cukru  
1/4 szklanki soku pomarańczowego  
2 łyżki skórki otartej z pomarańczy  
3 gałązki świeżego rozmarynu  
1 laska cynamonu  
6 gruszek  
6 plasterków pomarańczy

6 łyżek sera mascarpone

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Połączyć w rondlu wino z sokiem z granatów, wodą, cukrem, sokiem pomarańczowym, skórką pomarańczową, rozmarynem i cynamonem. Usunąć gniazda nasienne z gruszek, pozostawić ogonki. Obrać owoce ze skórki. Włożyć do rondla. Przykryć i gotować 25 minut, aż nieco zmiękną.

2) Wyjąć z rondla, ostudzić. Przecedzić płyn przez sito i wlać z powrotem do rondla. Gotować 45 minut, aż zostanie tylko 1 szklanka sosu.

3) Ułożyć na talerzykach deserowych po plasterku pomarańczy, łyżce sera i po gruszcze. Połać sosem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 443 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 35 mg cholesterolu, 32 mg sodu, 61 g węglowodanów, 6 g błonnika, 3 g białka