

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