

# Gruszki z czekoladą i sosem karmelowym

Jeśli masz ochotę podać ukochanej osobie wyjątkowy deser, przygotuj delikatne, pieczone gruszki, które pływają w karmelu z orzechami makadamia, skropione pysznym sosem czekoladowym. To dzieło sztuki kulinarnej godne jest najlepszych restauracji.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 dojrzałe gruszki  
1 i 1/2 łyżeczki soku z cytryny  
3 łyżki masła, roztopionego  
1 łyżka cukru  
60 g czekolady deserowej  
1 i 1/2 łyżeczki śmietany kremówki  
6 łyżek polewy karmelowej do lodów  
25 g orzechów makadamia, posiekanych

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Usunąć gniazda nasienne z gruszek. Pozostawić ogonek. Obrać gruszki ze skórki. Ustawić w naczyniu żaroodpornym. Posmarować sokiem z cytryny i 1 łyżką masła. Posypać cukrem. Piec 25 minut w temperaturze 190°C, aż zmiękną. Polewać od czasu do czasu sosem.

2) Wymieszać w rondlu czekoladę ze śmietaną i resztą masła. Podgrzewać, aż sos uzyska jednolitą konsystencję. Wymieszać polewę karmelową z orzechami. Nałożyć na talerzyki. Ustawić gruszki na talerzykach i połączyć sosem czekoladowym.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 632 kcal, 36 g tłuszczów (w tym 16 g NKT), 52 mg cholesterolu, 434 mg sodu, 83 g węglowodanów, 7 g błonnika, 4 g białka