Nektarynki z owsianą posypką

Uduszone nektarynki posypane złocistą kruszonką z płatków owsianych to przepyszny deser, który przyrządza się błyskawicznie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwy

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 g płatków owsianych,
2 łyżki brązowego cukru muscovado,
50 g masła,
4 twardawe dojrzałe nektarynki, przekrojone na pół i pokrojone w plasterki,
2 łyżki cukru.

PRZYGOTOWANIE

1) Wymieszać w misce płatki owsiane z brązowym cukrem. Rozgrzać na średnim ogniu masło na dużej patelni. Nieco zmniejszyć ogień. Wrzucić płatki owsiane, dobrze wymieszać i rozprowadzić je równomiernie po całej patelni. Smażyć 3

minuty.

2) W czasie gdy smażą się płatki owsiane, włożyć nektarynki do rondla i dodać cukier. Wlać łyżkę wody i dusić na dość dużym ogniu 2–3 minuty, cały czas mieszając, aż owoce puszczą nieco soku, który nabierze gęstej, lepkiej konsystencji i będzie skwierczeć w rondlu. Zdjąć z ognia, przykryć i odstawić.

3) Zwiększyć ogień pod płatkami na średni i smażyć jeszcze 5–6 minut, cały czas mieszając je i przewracając na drugą stronę, aż przyrumienią się lekko. Zmniejszyć ogień, jeśli rumienią się zbyt szybko, lub zwiększyć, jeśli nie rumienią się w ogóle.

4) Nałożyć na półmisek równą warstwę plasterków nektarynek. Przykryć warstwą płatków i przycisnąć je lekko grzbietem łyżki. Podawać deser natychmiast lub poczekać, aż przestygnie.

UWAGA!
Możesz też użyć:
• Zamiast nektarynek – 500 g jabłek na szarlotkę, obranych, pozbawionych gniazd nasiennych i pokrojonych w cienkie plasterki, uduszonych 5 minut do miękkości z 4 łyżkami cukru i łyżką wody,
• Nektarynki można też zastąpić 6 łodygami rabarbaru, pokrojonymi na kawałki długości 2 cm oraz duszonymi 5 minut z 4 łyżkami cukru i łyżką wody.

Podawać z kremem custard albo lodami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 305 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 46 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock