Owoce flambirowane

Flambirowane owoce to bardzo słodki dodatek do lodów, kremów, albo bitej śmietany.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 ananas o wadze około 800 g
25 g masła
60 g cukru
3 duże, dojrzałe, ale nieco twarde banany
4 łyżki rumu

Z czym podawać
bita śmietana lub lody

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać ananasa, przekroić wzdłuż na połówki i usunąć twardy rdzeń. Przekroić każdą połówkę w poprzek na osiem plastrów, zachowując sok, który wycieknie podczas cięcia.

2) Stopić masło i cukier na średnim ogniu na dużej, stalowej lub emaliowanej patelni.

3) Obrać banany, przekroić je w poprzek na połówki, a następnie wzdłuż na ćwiartki.

4) Wrzucić ananasa na gorące masło, smażyć na dość dużym ogniu 1–2 minuty, a potem wrzucić banany i smażyć jeszcze 2–3 minuty, aż owoce będą gorące.

5) Wlać rum na patelnię, podgrzewać kilka sekund, a następnie odsunąć się od patelni i zachowując ostrożność, podpalić alkohol długą zapałką (na tym polega flambirowanie). Odczekać, aż rum się wypali, potrząsając bardzo delikatnie patelnią. Wlać na patelnię sok z ananasa i podgrzewać deser jeszcze minutę.

6) Przełożyć owoce na talerzyki deserowe. Podawać z bitą śmietaną albo kulkami lodów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 455 kcal, 3 g białka, 25 g tłuszczów, 49 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock