

# 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 twarde 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) Obrąć 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 flambiowanie). 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