Pasta owocowa

Tym nieco kwaśnym i lekko pikantnym przecierem ze świeżych i suszonych owoców można zastąpić masło na ciepłych grzankach lub muffinkach. Z podanych proporcji powstanie znacznie więcej pasty niż 4 osoby mogą zjeść na śniadanie, ale nie psuje się ona w niskiej temperaturze. Warto posmarować nią kanapkę z serem albo podać do chleba i sera zamiast pikli lub sosu chutney.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

1 kg pasty

SKŁADNIKI:

500 g jabłek kompotowych, obranych ze skórki i pokrojonych
250 g suszonych gruszek
250 g suszonych brzoskwiń
360 ml soku jabłkowego
1/2 łyżeczki przyprawy do piernika
1 i 1/2 łyżeczki soku cytrynowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć jabłka, gruszki oraz brzoskwinie do rondla z grubym dnem, wlać sok jabłkowy, 120 ml wody i wsypać zmielone przyprawy. Postawić rondel na dużym ogniu i zagotować owoce, mieszając od czasu do czasu.

2) Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia na małym ogniu 30 minut, aż mieszanka zmieni się w jednorodną masę. Mieszać często zawartość rondla, żeby nie przywarła do dna naczynia.

3) Zdjąć rondel z ognia i odstawić masę owocową do ostygnięcia. Skosztować i jeżeli będzie zbyt słodka, doprawić sokiem cytrynowym.

4) Przełożyć owocową masę do blendera i zmiksować, aby powstał gęsty przecier.

5) Zostawić do całkowitego ostygnięcia i dopiero wtedy podawać. Pastę, pod przykryciem, można trzymać w lodówce 2 tygodnie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (30 g) zawiera: 40 kcal, 0,5 g białka, 10 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 1 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock