Ryż wiśniowo-pistacjowy z duszonymi wiśniami

Ten pyszny deser ryżowy ma kremową konsystencję dzięki dodatkowi serka naturalnego, a suszone wiśnie i orzechy pistacjowe nadają mu wspaniały smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

PUDDING RYŻOWY
45 g ryżu do puddingu
2 łyżki jasnego cukru muscovado
450 ml chudego mleka
25 g suszonych wiśni, przekrojonych na połówki
30 g niesolonych orzeszków pistacjowych, posiekanych
kilka kropli naturalnej esencji waniliowej
250 g serka naturalnego

DUSZONE WIŚNIE
2 łyżki galaretki z czerwonej porzeczki

25 g jasnego brązowego cukru
350 g świeżych wiśni bez pestek
75 ml czerwonego wina o owocowym bukiecie

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać ryż do średniego rondla. Dodać cukier i mleko. Wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 20–25 minut, mieszając od czasu do czasu, aż ryż będzie miękki i kremowy.

2) Zdjąć z ognia, dodać wiśnie, orzeszki pistacjowe i esencję waniliową. Studzić 15 minut i włożyć serek. Nałożyć do 4 miseczek i odstawić.

3) Wrzucić galaretkę porzeczkową i cukier na patelnię i mieszając podgrzewać na małym ogniu, aż cukier się rozpuści. Dodać świeże wiśnie i dusić na małym ogniu 3–4 minuty, aż wiśnie zaczną puszczać sok. Wlać wino, zagotować i dusić 1–2 minuty, aż wiśnie zmiękną. Podawać pudding ryżowy z ciepłymi lub ostudzonymi wiśniami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 359 kcal, 11 g białka, 10,5 g tłuszczów w tym 4 g NKT, 12 mg cholesterolu, 56 g węglowodanów w tym 46 g cukrów, 1 g błonnika, 78 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock