Śliwki z miodem w papilotach

Pieczenie w papilotach oznacza, że pieczemy potrawy w piekarniku w papierowych zawiniątkach, dzięki którym zachowują one wszystkie soki. Ważne jest, by papiloty przygotowywać z odpowiedniego papieru, odpornego na wilgoć.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

8 dużych śliwek deserowych, bez pestek, pokrojonych w grube plasterki
30 g masła
2 laski cynamonu, każda połamana na 4 kawałki
8 goździków
4 łyżki miodu akacjowego lub innego płynnego
1 duża pomarańcza

Z czym podawać
4 łyżki mrożonego jogurtu waniliowego lub lodów waniliowych
3 łyżki orzechów pekan, grubo posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.

2) Ułożyć na blacie 8 dużych kwadratowych kawałków pergaminu. Położyć na środku każdego jedną ósmą plasterków śliwek oraz masła, kawałek laski cynamonu i goździk. Każdą porcję skropić ½ łyżki miodu.

3) Zetrzeć na tarce skórkę pomarańczy lub obrać obieraczką do warzyw i drobno pokroić skórkę. Wycisnąć sok z pomarańczy. Do każdej porcji śliwek dodać 1/8 skórki oraz soku z pomarańczy, równomiernie posypać i skropić nimi owoce.

4) Złączyć dwa przeciwległe brzegi pergaminu i zawinąć je dwa lub trzy razy. Zawinąć pozostałe brzegi papieru dwa razy pod spód, tworząc szczelnie zamkniętą paczuszkę.

5) Ułożyć paczuszki na blasze do pieczenia i piec 20 minut. Pergaminowe zawiniątka mogą napuchnąć i lekko się przyrumienić, a owoce w środku są bardzo gorące.

6) Położyć każdą paczuszkę na osobnym talerzu, ostrożnie otworzyć i nałożyć na wierzch łyżkę zamrożonego jogurtu lub lodów. Posypać orzechami pekan i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 135 g kcal, 1,5 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 2,5 g NKT), 17,5 g węglowodanów (w tym 17 g cukrów), 1,5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock