Świeże owoce ze słodkim sosem sabayon

Sabayon to francuska wersja włoskiego zabaglione. Ten słodki sos wynosi truskawki i maliny na wyżyny smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g truskawek lub jagód
150 g malin
3 żółtka
1/3 szklanki drobnego cukru
1/2 szklanki brandy, rumu lub likieru pomarańczowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Umyj owoce i usuń szypułki. Włóż do 4 pucharków.

2) Użyj piętrowego garnka. Do dolnej części nalej wody i doprowadź ją do wrzenia. W górnej 2–3 minuty ubijaj żółtka z

drobnym cukrem, aż sos uzyska kremową konsystencję.

3) Energicznie ubijaj go jeszcze 10–12 minut, dolewając cieniutkim strumieniem brandy, rumu lub likieru. Gdy sos zgęstnieje, odstaw go z ognia.

4) Podawaj owoce polane sosem sabayon.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 213 kcal, 4 g białka, 4 g tłuszczu (w tym 1 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (w tym 24 g cukru), 3 g błonnika, 11 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock