Zabaglione z marakują i miodem

Aromatyczna marakuja i miód to wyjątkowo pyszne zestawienie, doskonale pasujące do owocowej wersji włoskiego deseru zabaglione. Wspaniale smakuje z paluszkami biszkoptowymi, które się w nim macza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 dojrzałe marakuje
3 łyżki płynnego miodu
4 duże żółtka
2 łyżeczki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić każdy owoc marakui na połówki. Wydrążyć łyżeczką, wrzucić miąższ i pestki do sitka ustawionego na dużej żaroodpornej misce. Przetrzeć starannie, polać to, co

pozostało w sitku 1 łyżką wrzątku i przetrzeć łyżką. Zebrać resztki przecieru z dna sitka od spodu i wrzucić do miski. Pestki wyrzucić.

2) Napełnić rondel w połowie wrzątkiem i doprowadzić do punktu wrzenia. Dodać do miski z przetartą marakują miód, żółtka i sok z cytryny. Ubić elektrycznym mikserem. Ustawić miskę na rondlu z wrzątkiem i nadal ubijać około 10 minut, aż sos zrobi się jasny i gęsty oraz będzie ściekał gęstą strużką z końcówek miksera. Zabaglione przypomina konsystencją niezbyt gęsty kogel-mogel. Woda w rondlu powinna wrzeć bardzo lekko – jeśli będzie za gorąca, żółtka się zetną.

3) Zdjąć miskę z rondla i ubijać jeszcze minutę. Przelać do 4 małych szklanych pucharków. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 118 kcal, 5,5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 15 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock