



Gruszki w sosie waniliowym

★★★★★ (5)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
89.81 kcal
4.49%

Białko
2.86 g
5.72%

Węglowod.
13.87 g
5.14%

Tłuszcze
2.74 g
3.91%

Błonnik
0.54 g
2.16%

GDA
4.49%



Składniki

- Gruszka - 95g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Skrobia ziemniaczana - 15g (½ łyżki stołowej)
- Żółtko jaja kurzego - 20g (sztuka)
- Cukier waniliowy - 16g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

Przygotowanie sosu:

KROK 1: 1/4 szklanki mleka odlej, pozostałą część mleka zagotuj.

KROK 2: Odlane mleko połącz z mąką ziemniaczaną (sporządź zawiesinę) i zagęść gotujące się mleko; całość zagotuj, ciągle mieszając.

KROK 3: Żółtko utrzyj z cukrem waniliowym, do utartej masy dodaj 2 łyżki gorącego mleka (tym samym zahartujesz masę), następnie dodaj wszystko do gorącego sosu.

Przygotowanie całości:

KROK 1: Gruszkę umyj, obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Przypraw do smaku sokiem z cytryny.

KROK 2: Gruszki ułóż w salaterce i zalej przestudowanym sosem.

Smacznego!

