

Pere speziate alla cannella cotte nel liquido con frutti di bosco freschi

Pere eleganti cotte in succhi di agrumi aromatici con spezie calde—un dessert naturalmente dolce che non farà impennare la glicemia.

Preparazione: 10 min

Cottura: 30 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 13.6 / GI 17

Ingredienti

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact succo d'arancia, appena spremuto

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly succo di mela non zuccherato

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism cannella in polvere

Adds warmth and aromatic complexity noce moscata in polvere

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture pere sode mature con gambo

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants lamponi freschi

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids scorza d'arancia, grattugiata fresca

Istruzioni

Step 1

Prepara il liquido di cottura mescolando insieme il succo d'arancia, il succo di mela, la cannella in polvere e la noce moscata in polvere in una ciotola piccola fino a quando le spezie sono distribuite uniformemente nel liquido.

Step 2

Usando un pelapatate, rimuovi con cura la buccia da ogni pera mantenendo i gambi intatti per una presentazione elegante. Usa uno scavino o un coltellino per svuotare le pere dal fondo, creando una piccola cavità per rimuovere i semi lasciando la pera intera.

Step 3

Scegli una casseruola bassa o una padella profonda abbastanza grande da contenere tutte e quattro le pere sdraiata sui lati. Disponi le pere pelate nella padella e versa la miscela di succhi speziati sopra di esse, assicurandoti che il liquido arrivi almeno a metà altezza della frutta.

Step 4

Metti la padella su fuoco medio e porta il liquido a un sobbollire delicato—dovresti vedere piccole bolle ai bordi ma non un bollore vigoroso. Riduci il fuoco a medio-basso per mantenere questo sobbollire delicato.

Step 5

Cuoci le pere per circa 30 minuti, girandole con cura ogni 7-8 minuti con un cucchiaio grande per assicurare una cottura e un colore uniformi. Le pere sono pronte quando sono tenere se infilzate con un coltello ma mantengono ancora la loro forma.

Step 6

Usando un mestolo forato, trasferisci con cura ogni pera cotta su un piatto da portata individuale, posizionandole in verticale con i gambi rivolti verso l'alto. Se desideri, puoi ridurre il liquido di cottura su fuoco alto per 3-4 minuti per creare uno sciroppo leggero.

Step 7

Guarnisci ogni pera con lamponi freschi disposti intorno alla base e una spolverata di scorza d'arancia grattugiata fresca sopra. Servi immediatamente calde, oppure raffredda per 2 ore e servi fredde. Per un migliore controllo della glicemia, gusta dopo un pasto ricco di proteine.