

Kanelkryddade pocherade päron med färska bär

Eleganta pocherade päron kokta i aromatisk citrusjuice med varma kryddor—en naturligt söt dessert som inte höjer ditt blodsocker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 13.6 / GI 17

Ingredienser

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact
apelsinjuice, nypress

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly osötad äppeljuice

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism mald kanel

Adds warmth and aromatic complexity mald muskot

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture fasta mogna päron
med stjälk

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants färska hallon

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids apelsinskal, nyrviven

Instruktioner

Step 1

Förbered din pocheringsvätska genom att vispa ihop apelsinjuicen, äppeljuicen, den malda kanelen och den malda muskoten i en liten skål tills kryddorna är jämnt fördelade i vätskan.

Step 2

Använd en grönsaksskalare och ta försiktigt bort skalet från varje päron samtidigt som du behåller stjälkarna intakta för en elegant presentation. Använd en liten melonbollstagare eller en liten kniv för att kärna ur päronen från botten, skapa en liten hålighet för att ta bort kärnorna samtidigt som päronet förblir helt.

Step 3

Välj en grund kastrull eller djup stekpanna som är tillräckligt stor för att rymma alla fyra päron liggande på sidan. Lägg de skalade päronen i pannen och håll den kryddade juiceblandningen över dem, se till att vätskan kommer minst halvvägs upp på sidan av frukten.

Step 4

Placera pannen på medelvärme och låt vätskan komma upp i en försiktig sjudning—du bör se små bubblor runt kanterna men inte en kraftig kokning. Sänk värmen till mellan-låg för att bibehålla denna försiktiga sjudning.

Step 5

Pochera päronen i cirka 30 minuter och vänd dem försiktigt var 7-8:e minut med en stor sked för att säkerställa jämn tillagning och färg. Päronen är klara när de är mjuka när de sticks med en kniv men fortfarande behåller sin form.

Step 6

Använd en hålslev och lyft försiktigt över varje pocherat päron till en individuell serveringstallrik, ställ dem upprätt med stjälkarna pekande uppåt. Om du vill kan du reducera pocheringsvätskan på hög värme i 3-4 minuter för att skapa en lätt sirap.

Step 7

Garnera varje päron med färska hallon arrangerade runt basen och ett strö av nyriven apelsinskal över toppen. Servera omedelbart medan de är varma, eller kyl i 2 timmar och servera kalla. För bättre blodsockerkontroll, njut efter en proteinrik måltid.