



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 je przestudzonym sosem.

Smacznego!

