

Груша с рикоттой

Авторы: диетолог – Асият Хачирова, шеф-повар Григорий Мосин
Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии
Время приготовления: 30 минут



Груша с рикоттой – популярный итальянский десерт. Легкий, а вкус и польза для организма потрясающие. Такой десерт, в запеченном виде, отлично подойдет для людей с заболеваниями ЖКТ.

Ингредиенты

Спелые груши – 2 шт
Рикотта – 180 г
Мед – 20 г
Сахар – 1 ст. л.
Корица – 1 ч. л.
Корица в палочках – 2 шт.
Коньяк – 10 г
Сливочное или растительное масло – 10 г
Мята для украшения

- 1** Груши промойте, разрежьте на равные половинки. Ложкой удалите сердцевину.
- 2** В сковороду налейте ложку растительного масла и добавьте сахар и палочки корицы. Поместите груши в сковородку и слегка обжарьте постоянно переворачивая.
- 3** Влейте в сковородку коньяк, постоянно перемешивая груши. Выпаривайте 2-3 минуты.
- 4** Рикотту смешайте с медом и начините груши. Переложите груши в форму для запекания, сверху полейте соусом из сковородки. Отправьте в духовку при 200°C на 10 минут.
- 5** Груши посыпьте сверху молотой корицей, подавайте теплыми.

Таким простым и полезным десертом можно баловать себя и своих близких регулярно.

Приятного аппетита!