



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Dolce di Pera

Armut Tatlısı



6 pere grosse
12 cucchiaini di zucchero polverato
Noce per la sopra
Succo di fragole oppure ciliegie
Panna o dolce neve

- # Le pere si sbucciano. Si tagliano in verticale in 2. Si puliscono il posto di semi.
- # Sopra di ogni pezzo metà della pera si mette lo zucchero polverato.
- # Dopo aver fatto tutte le pere si mettono nel nailone speciale e poi si inseriscono nello frigo. Si taglia bene la bocca del nailone e poi si taglia. poi si mette in una piatta a la resistenza il calore.
- # Si cucinano le pere nel forno riscaldato a 200 gradi finchè si ammorbidiscono. (25 - 30 minuti)
- # Dopo aver raffreddate un pò le pere dentro del forno si fanno uscire dal nailone. Si filano nel piatto da servirsi.
- # Dopo aver freddate le pere sopra si mette succo di marmellata e poi si grattugiano.
- # Poi si figurano con noce, panna , dolceneve.

Nota: Pera si avra delle vitamine A, B1, B2, B6 e C . !00 gr. di pera uguale a 60 calorie.