



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Запеченные Груши

Armut Tatlısı



6 крупных груш
12 чайн.ложек сахара
Грец.орехи
Клубничный или вишнёвый сироп
Сливки или крем- шанти

- # Груши очистить от кожуры, порезать на 2 части. Удалить серединку с семечками.
- # На каждую половинку груши посыпать по 1 чайн.ложке сахара.
- # Аккуратно положить в спец.пакет для запекания.
- # Пакет завязать, проткнуть в 3 местах и положить в форму для запекания.
- # Запекать 25- 30 минут, в заранее разогретой духовке, при температуре 200.
- # Остудить не доставая из духовки, вынуть из пакета и переложить на серв.тарелку.
- # На холодные груши полить сироп из варенья и сливки.
- # Украсить грец.орехами, подавать к столу.

Груши богаты витамины – А,В1,В2,В6,С. В 100гр. груши- 60 калорий.