



## Consejo del chef

Puedes sustituir parte del agua por zumo de limón, naranja o vino. También puedes utilizar otras opciones para el azúcar, escogiendo moreno, sirope de agave o similar, haciendo única tu receta.

## Raciones para 2

4 Peras conferencia u otra variedad firme

1200 ml Agua

50 gr Azúcar

2 Jengibre pelado trocitos

2 Rodajas de limón

1 Cucharadita de pasta de vainilla

1 Sobre de té verde

Para los frutos secos:

30 gr Nueces

30 gr Pistachos pelados

1 Cucharada sopera de sirope de coco

- 1 Coloca el agua, el azúcar el jengibre, el limón y la vainilla en un cazo y lleva a ebullición.
- 2 Cuando se haya disuelto el azúcar, retira del fuego e infundona la bolsita de té verde durante 3 minutos.
- 3 Mientras el agua hierve, pela las peras y córtalas por la mitad. Retira el corazón y cualquier parte dura.
- 4 Exprime bien la bolsita de té para sacar todo su sabor y descártala. Lleva el líquido al fuego de nuevo, esta vez a potencia media, tiene que haber una burbuja ligera pero no violenta.
- 5 Introduce las peras y cocina durante unos 20 minutos o hasta que estén blanditas pero conserven la forma. Esto dependerá de la variedad que hayas escogido.
- 6 Retira las peras del líquido y deja que se enfríen bien. Si tienes tiempo y paciencia, deja enfriar las peras dentro del líquido, adquirirán más sabor.
- 7 No tires el líquido de la cocción. Deja que enfríe bien también y guárdalo en la nevera. Si le añades zumo de limón y agua tendrás una bebida aromatizada súper refrescante.
- 8 Por último, pica los frutos secos y tuéstalos ligeramente en la sartén. Añade la cucharada de sirope de coco y remueve para que se caramelicen sin quemarse.
- 9 Sirve junto a las peras fresquitas. Puedes acompañarlo también de yogur vegetal o salsa de vainilla.
- 10 Añade las especias que quieras para obtener combinaciones diferentes. El cardamomo, la canela y el anís estrellado son geniales para este tipo de preparaciones.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/peras-pochadas-con-frutos-secos/>

**COOKING**  
**LOVERS** 