Peras pochadas con frutos secos



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 infusiona 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 liquido 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 liquido 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 liquido 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/