

Peras pochadas con frutos secos

COOKING
LOVERS TEKA



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 infusona la bolsita de té verde durante 3 minutos.

3 Mientras el agua hierva, 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 super 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/>

