

FRUTA DO MÊS

Pera

Chef AdRA recomenda:

Peras bêbadas



Tempo de preparo
50 MIN

Dificuldade
MÉDIA

Ingredientes (6 doses):

150 g de açúcar

400 ml de vinho tinto

30 ml de vinho do porto

Casca de 1 limão

1 pau de canela

1 estrela de anis

6 peras rocha pequenas

DEZEMBRO

	S	T	Q	Q	S	S	D
49		F	2	3	4	5	6
50	7	F	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	F	26	27
53	28	29	30	31			

1. Deita o açúcar, o vinho tinto, a casca de limão, o pau de canela e a estrela de anis num tacho pequeno;

2. Descasca as peras deixando apenas os pés e coloca no tacho;

3. Leva ao lume e deixa ferver suavemente, cerca de 30 minutos ou até estarem macias;

4. Vira as peras de vez em quando;

5. Retira as peras para uma taça e reserva;

6. Junta o vinho do Porto à calda e deixa ferver até reduzir e começar a espessar;

7. Retira a casca de limão, o pau de canela e o anis, deita a calda por cima das peras e deixa arrefecer.

hidrata o corpo

promove uma
boa digestão



fonte de
antioxidantes