Ананасове фламбе

Фруктове Фламбе – це десерт, який належить до французької кухні. Він швидкий у приготуванні, низькокалорійний та надзвичайно вишуканий.

Важко придумати кращий десерт на завершення ситної вечері чи бенкету – ананас сприяє стимуляції травлення, прискорює обмін речовин і підсилює спалювання жиру. В ньому міститься спеціальна активна речовина, яка легко розкладає білок, тож, завдяки цьому ферменту, засвоювання білків організмом людини проходить набагато легше.

- 1 спілий ананас
- 30 гр масла
- 40 гр коричневого цукру
- 60 мл свіжого апельсинового соку
- 30 мл бренді або горілки
- 15 гр мигдалевих пелюсток, підсмажених

Обчистити ананас від шкірки. Нарізати тонкими кільцями 0,5-1 см, обережно вирізати тверду серцевину.

У широкій сковорідці на вогні розтопити масло із цукром. Додати апельсиновий сік. Нагріти, тоді викласти на утворений сироп ананасові кільця в один шар і обсмажити по 2 хв з кожної сторони. Коли зарум’яняться, викласти їх на таріль. Так по черзі обсмажити весь ананас.

Викласти всі ананасові кільця назад у сковорідку, швидко нагріти, полити бренді і підпалити довгим сірником. Якщо немає довгого сірника, тоді запалений маленький вкинути здалека у сковорідку так, щоб не опалити собі руки чи обличчя.

> *Це і є фламбування (від французького flamber – палати, полум’яніти) – технологія в кулінарії, при якій блюдо поливають міцним алкогольним напоєм і підпалюють, при цьому спирт вигорає, а у страви з’являються неповторні смак і аромат.*

Дати час, щоб вигорів вогонь, посипати подрібненим мигдалем, прикрасити

за бажанням і одразу ж подавати теплими до столу із соусом, який залишився в сковороді.

У такий спосіб можна приготувати яблука, груші, манго.

Подібний рецепт: **Яблука фламбе**