

# Pere affogate in soia dolce e zenzero

Tempo totale **40 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**862 kJ / 206 kcal**

Grassi: **3 g** Proteine: **2 g**

Carboidrati: **55 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

- 2** pere, sbucciate, tagliate in quarti e private del torsolo
- 120 ml** di acqua
- 60 g** di zucchero
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia dolce Kikkoman
- 2 g** di zenzero grattugiato
- 0,5 g** di peperoncino in scaglie
- 1 cucchiaino** di succo di limone
- Menta fresca per decorare (quantità a piacere)
- 2 cucchiaini** di crème fraîche

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**120 ml** di acqua - **60 g** di zucchero - **2 cucchiaini**

Salsa di Soia dolce Kikkoman - **2 g** di zenzero

grattugiato - **0,5 g** di peperoncino in scaglie - **1 cucchiaino** di succo di limone

Versare l'acqua, lo zucchero, la Salsa Dolce Kikkoman, lo zenzero, il peperoncino in scaglie e il succo di limone in una pentola. Portare a ebollizione e mescolare finché lo zucchero non si sarà sciolto.

### Passaggio 2

**2** pere, sbucciate, tagliate in quarti e private del torsolo

Aggiungere le pere allo sciroppo e cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti, finché non saranno morbide ma ancora leggermente consistenti. Girare delicatamente le pere più volte durante la cottura. Toglierele dallo sciroppo e metterle da parte. Alzare il fuoco e cuocere lo sciroppo per altri 5-10 minuti finché non si addensa.

### Passaggio 3

**2 cucchiaini** cucchiaini di crème fraîche

Servire le pere ancora tiepide. Versare sopra lo sciroppo, guarnire con le foglie di menta e completare ogni porzione con un cucchiaino di crème fraîche.