



# Ψητά αχλάδια με κρασί και cranberries

**1 ώρα**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**4**  
Μερίδες

**2**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Καθαρίζουμε το σκληρό κεντρικό τμήμα και τους σπόρους από το αχλάδι με ένα μαχαίρι ή με ένα κουτάλι του γλυκού. Αν θέλουμε κόβουμε και ένα μικρό τμήμα του κάτω μέρους του αχλαδιού για να στέκεται καλύτερα μέσα στο ταψί.
- Ψιλοκόβουμε 2 κ.σ. από τα κόκκινα φρούτα και τα αναμειγνύουμε μαζί με τα καρύδια και 1 κ.σ. μέλι. Μοιράζουμε το μείγμα μέσα στα αχλάδια που τα έχουμε βάλει σε ένα μικρό ταψάκι.
- Βάζουμε τα υπόλοιπα φρούτα, το μέλι, το κρασί και λίγες σταγόνες κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής αν θέλουμε, σε μια κατσαρολίτσα και φέρνουμε σε βρασμό σε μέτρια φωτιά.
- Σιγοβράζουμε για 5 λεπτά.
- Με ένα κουτάλι ρίχνουμε το σιρόπι πάνω από τα αχλάδια προσεκτικά να μην αδειάσουμε το μείγμα των ξηρών καρπών.
- Σκεπάζουμε το ταψάκι ελαφρά με ένα αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά, ραντίζοντας τα αχλάδια με το ζουμάκι 3 ή 4 φορές. Σερβίρουμε ζεστά ή κρύα και διακοσμούμε με κλωνάρια μέντας.

## Συστατικά

- 4 αχλάδια, μεγάλα, ώριμα, ξεφλουδισμένα κομμένα στη μέση κατά μήκος αλλά με το κοτσάνι στη θέση τους όσο μπορούμε
- 250 γρ. cranberries
- 1 κ.σ. καρύδια, ψιλοκομμένα
- 3 κ.σ. μέλι
- 150 ml κρασί λευκό, ξηρό
- [κόκκινο χρώμα ζαχ/κης σε πάστα](#), λίγες σταγόνες
- φύλλα δυόσμου, για διακόσμηση

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

282 Θερμίδες (kcal)	2.8 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	59.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	4%	2%	23%
56.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.36 Αλάτι (γρ.)
62%	3%	23%	6%