



Pere alla cannella (ottime anche per diabetici)

"Le pere alla cannella sono un dessert classico di fine pasto, dal gusto dolce e raffinato; permettono di gustare un frutto non sempre gradito, ma che riserva delle piacevolissime sorprese per le vostre papille gustative. In questa versione sono adatte anche ai diabetici".

Ingredienti per 4 persone

n° 4	Pere leggermente verdi
n° 1	Limone
n° 1	Bastoncino di cannella
n° 1	Cucchiaino di cannella in polvere
n° ½	Stecca di vaniglia
q.b.	Dolcificante

Preparazione

1. Prendere un pentolino, riempirlo per $\frac{3}{4}$ di acqua, immergere la scorza della cannella e la stecca di vaniglia, portare a ebollizione e lasciare bollire per circa 15 minuti.
2. Nel frattempo sbucciare le pere lasciando intero il frutto. A questo punto, con un coltello, tagliare il fondo di ogni pera, in modo tale da realizzare una base stabile che permetta alle pere di stare in piedi da sole.
3. Prendere una pentola, nella quale disporre le quattro pere in piedi, le une accanto alle altre, assicurarsi che il diametro della pentola sia tale da contenere tutte le quattro pere in piedi senza farle muovere. Fatto ciò, rovesciare l'acqua con la cannella e la vaniglia sopra le pere, e, nel caso tale liquido non le ricoprisse interamente, aggiungere altra acqua.
4. Porre la pentola sul fuoco e lasciar cuocere il tutto per circa trenta minuti.
5. Trascorso il tempo di cottura, disporre le pere su un piatto, continuando a tenere la pentola con il liquido sul fuoco e aggiungendo il dolcificante e il cucchiaino di cannella; lasciate il liquido sul fuoco fino a quando non si restringerà.
6. A questo punto, versarlo sulle pere e porre il piatto in frigo.

Nota: la pentola nella quale far cuocere le pere deve assolutamente essere di misura tale da non far muovere i quattro frutti che altrimenti rischierebbero di rompersi. È bene, inoltre, non distrarsi durante la cottura, in modo tale da non rischiare attaccature o simili problemi con le pere.

Variazioni alla ricetta: Se lo si desidera, si possono spolverare le pere con un po' di cacao amaro.

