

Sobremesas Pequenos-Almoços

Pe?ssegos Grelhados com Labneh

Sair da rotina também é experimentar novas combinações de sabores, como estes Pe?ssegos grelhados com labneh, bem acompanhados por uma caneca de Pensal.

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

PARA O LABNEH:

1 kg de iogurte grego

1 c. de chá de sal marinho/grosso

canela q.b. para servir

PARA OS PÊSSEGOS:

4 pêssegos

1 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de mel

canela q.b.

Informação nutricional

Energia	218,9 kcal	11%*
Proteínas	19,5 g	39%*
Lípidos	4,4 g	6%*
Hidratos de Carbono	25,9 g	10%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. LABNEH:

   Adicionar o iogurte e o sal numa tigela, misturar bem.

2. Forrar um coador com um pedaço de musselina ou gaze, grande o suficiente para pendurar nas laterais e colocar o coador sobre uma tigela.

3. Transferir o iogurte para o centro da musselina e dobrar as pontas de modo que o iogurte fique completamente coberto.

4. Colocar um peso sobre o iogurte e transferir a tigela para o frigorifico. Deixe o iogurte escorrer 12h.

5 PÊSSEGOS:

Pré-aquecer uma grelha. Cortar os pêssegos ao meio e retirar os caroços.
Pincelar cada metade dos pêssegos com o azeite.

6 Grelhar os pêssegos por 3-5 minutos ou até formar marcas escuras da grelha.

7 Numa tigela pequena, misturar o mel e a canela. Pincele a mistura de mel sobre os pêssegos ainda quentes.

8 PARA SERVIR:

Num prato colocar os pêssegos grelhados com o lado grelhado virado para cima.
No centro do pêssego colocar uma colher de labneh.
Polvilhar com canela e servir.

9 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite.