FRUTAS FRESCAS Y CARAMELIZADAS AL MERENGUE

INGREDIENTES

2-3 plátanos
1/2 piña
150 g frambuesas
1 mango
Nueces
150 g zumo naranja
50 g licor naranja
Miel
Esencia vainilla
150 g claras
180 g azúcar

MODO DE HACERLO

En un cazo poner el zumo de naranja con la miel y hervir durante unos 10 minutos hasta que el zumo se reduzca y caramelice. Pelar y partir las frutas en dados regulares. Disponer sobre unos recipientes refractarios y regar con la reducción de naranja y miel. Reposar unos minutos. Al final, distribuir unas nueces picadas. Montar las claras con el azúcar hasta que queden bien firmes. Añadir la esencia de vainilla. Cubrir las frutas con las claras y formar unos picos en la superficie. Introducir en el horno y gratinar el merengue unos instantes, hasta que esté dorado. Servir el postre caliente o tibio.

VARIANTES:

Utilizar frutas muy variadas, melocotón en almíbar, peras, manzanas, ciruelas, frutos secos como higos, dátiles, pasas, piñones, pistachos, avellanas. Añadir canela o jengibre rallado al merengue. También se puede dorar el merengue con un soplete.

CONSERVACION:

Hacer el merengue en el último momento. Una vez dorado en el horno se recomienda consumir en un par de horas.