

# Pečené plněné pomeranče

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

439 kalorií , 0 g cukrů , 33 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/pecene-plnene-pomerance>

## Příprava

Troubu předehřejeme na 200°C. Jeden pomeranč důkladně omyjeme a okartáčujeme, osušíme, ostrouháme z něj kůru a nakonec vymačkáme šťávu. Z ostatních čtyř pomerančů seřízneme vršky a vydlabeme z nich dužinu. Vydlabané pomeranče zabalíme po jednom do alobalu a postavíme do chladničky. Dužinu odšťavníme, a obě šťávy slijeme dohromady. V kastrolu rozejdeme máslo, poprášíme moukou a osmahneme. Sejmeme z ohně a vmícháme pomerančovou kůru, šťávu a cukr. Opět postavíme na oheň a vaříme, dokud směs nezhoustne. Znovu sejmeme z ohně a necháme vychladnout. Bílky ušleháme do tuhého sněhu a opatrně vmícháme do vychladlé pomerančové náplně. Vložíme ji do vychlazených, vydlabaných pomerančů. Postavíme na plech a v troubě pečeme asi 20-25 minut. Po upečení pocukrujeme a posypeme mandlemi.

## Ingredience

- 5 stejně velkých pomerančů
- 40 g hladké mouky
- 40 g másla
- 50 g cukru krupice
- 3 bílky
- cukr moučka na posypání
- hrst mandlí na ozdobu

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Něco extra, Návštěva, Dezert

### Tip k receptu

Pomeranče vybírejte z hrubou slupkou, práce s nimi je poté mnohem jednodušší