



Risalamande med kirsebærsauce

Ingredienser

- 1 dl grødris
- 1 dl vand
- 4 dl skummet-, mini- eller letmælk
- 50 g mandler
- ¼ tsk salt
- ½ stang vanille
- ½ dl flormelis
- 1 dl piskefløde
- 1 glas dessertkirsebær, ca. 400 g
- 25 g sukker, kan udelades
- ½ dl vand



Beregnet
til:
4
personer

X 10

Tilberedning

Kog risene op med vandet og lad det koge 4-5 min. Tilsæt mælken og rør konstant indtil det koger igen. Brug evt. en træpalet som grydeske, da den kan nå store områder af bunden af gryden på en gang. Tilsæt salt, læg låg på.

Pak gryden ind i et viskestykke eller håndklæde og pak den derefter ind i en eller flere dyner. Med denne "høkassemetode" er grøden færdig efter en time – helt uden at være brændt på og uden at man behøver at røre mere i den.

Lad grøden køle af i en skål, når den er færdig. Kog mandlerne op i lidt vand. Hæld vandet fra og smut mandlerne. Husk at tage én hel mandel fra, hvis der er mandelgave og hak resten groft.

Rør mandlerne i risengrøden sammen med marven af vanillestangen og flormelis. Pisk fløden til skum og vend det i grøden. Smag evt. til med mere flormelis og kom evt. den hele mandel i.

Hæld risalamanden i en pæn skål og lad den trække et par timer i køleskabet, inden den skal spises. Pynt evt. med lidt mandelflager eller kandiserede violer inden servering.

Kirsebærsovs

Kog dessertkirsebærrene op i en gryde og tilsæt sukkeret, hvis kirsebærrene er for sure. Udrør kartoffelmelet med vandet og rør det i kirsebærrene, men sørg for, at sovsen ikke koger op igen, for så bliver den "lang". Kom sovsen i en skål eller sovse-kande og server den varm eller kold efter smag.

TIP

Kog evt. et par hele kanelstænger med kirsebærrene, det giver en dejlig krydret smag til kirsebærsaucen.

Energifordeling pr. person, medmindre andet er angivet

1500 kJ (560 kcal) fordelt på: Protein 8 % Kulhydrat 63 % Fedt 29 % (12 g)

Tidligere trykt i

Hjerternes fest, Hjerteforeningen, 2007