



Ψητοί καραμελωμένοι λωτοί

Μερίδες: 6-8 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 45-50 λεπτά

Φυλάσσουμε τους λωτούς καλυμμένους στο ψυγείο για 4 μέρες.

Υλικά:

50 γρ. σιρόπι αγαύης, maple ή ρευστό μέλι ανθέων

2 κ.σ. νερό

1 ½ κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

1 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού

½ κ.γλ. κανέλα

¼ κ.γλ. μοσχοκάρυδο

¼ κ.γλ. αλάτι

4 λωτοί ποικιλίας Fuyu (μηλολωτοί)

30 γρ. βούτυρο της επιλογής μας, σε μικρά κομματάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε καλά το σιρόπι (ή το μέλι) με το νερό, το εκχύλισμα βανίλιας, το χυμό λεμονιού, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο και το αλάτι.
- 2) Ξεφλουδίζουμε τους λωτούς, τους κόβουμε σε χοντρές φέτες, τους ρίχνουμε στο μπολ και ανακατεύουμε. Λαδώνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος ή ταψάκι και απλώνουμε τους λωτούς με το σιρόπι. Τοποθετούμε διάσπαρτα τα κομματάκια βουτύρου.
- 3) Ψήνουμε στους 190°C στις αντιστάσεις για 45-50 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος -μια δυό φορές- ανοίγουμε το φούρνο και ανακατεύουμε προσεκτικά.
- 4) Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε με γιαούρτι ή παγωτό και κοπανισμένους ξηρούς καρπούς.