

MELE RIPIENE AL VAPORE

A chi è attento alla linea suggeriamo di cucinare queste mele ripiene al vapore. Infatti questa particolare cottura permette di rinunciare all'impiego di olio o di altre sostanze grasse e impedisce che le sostanze aromatiche e nutritive vadano disperse nell'acqua



Ingredienti per 4 persone • 4 mele
• Cioccolato fondente: 150 • Gherigli di noce: g 50 • Pinoli: g 50
• Uvetta: g 40 • Biscotti secchi: g 40
• Una bustina di vanillina • Zucchero: g 50

Lavate le mele, asciugatele, to-

gliete le calotte e tenetele da parte. Scavate le mele fino alla metà e tritate la polpa. In una ciotola unite i biscotti secchi tritati, la polpa di mele, i pinoli, l'uvetta, le noci, la vanillina e lo zucchero semolato e amalgamate. Riempite con il composto le mele, chiu-

dedetele con le calotte e cuocetele al vapore per 8 minuti. Nel frattempo fondete a bagnomaria il cioccolato con un decilitro e mezzo di acqua. Servite le mele ripiene con la salsa al cioccolato.

Tempo di preparazione: 30 minuti

FACILE