



DOLCE A STRATI DI MELA E AVENA

da Michela Delucca

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 6 unità grandi di mele pink lady (1200 g)
- 30 grammi di amido di mais
- 80 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 120 grammi di farina di avena
- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 1 bustina di lievito per dolci
- q.b di estratto secco di vaniglia o cannella in polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Foderate con carta da forno, oppure ungete e infarinate, una pirofila o una teglia rettangolare di circa 20x30 cm.
- 2° Pulite molto bene le mele e asciugatele. Quindi eliminate la parte centrale con i semi aiutandovi con un levatorisoli e poi riducete i frutti in fettine molto sottili e regolari.
- 3° Appoggiate un lato corto della teglia su un matterello in modo che resti inclinata rendendo più semplice impilare le mele. Quindi disponetevi le fettine in verticale, partendo dal lato corto più in basso.
- 4° Preparate l'impasto. Aiutandovi con una frusta battete in una grande ciotola le uova con lo zucchero e un pizzico di sale. Unite la farina, l'amido di mais e il lievito, già setacciati insieme, ricavando una pastella densa da diluire con il latte e poi con l'acqua di rose (se usate una spezia alternativa, unite altro latte). Alla fine dovete ottenere una consistenza fine e senza grumi.
- 5° Versate l'impasto molto lentamente negli spazi tra una mela e l'altra. Piano piano si livellerà e coprirà buona parte dell'altezza delle fettine. Cospargete la superficie con il cucchiaino rimanente di zucchero e infornate a 170 °C per 40 minuti nella parte bassa del forno. Verificate la cottura con uno stuzzicadenti: una volta infilato nell'impasto cotto deve uscirne ben pulito. Nel caso, appoggiate la teglia sul fondo del forno e proseguite ancora per 5-10 minuti, coprendola con un foglio di alluminio se le mele cominciasse a bruciarsi.
- 6° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (208 g)	% AR
ENERGIA	108 kcal	225 kcal	11 %
PROTEINE	3 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	20 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	13 g	26 g	29 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	15 %
SODIO	29 mg	60 mg	2 %