

Manzanas asadas

Cocina en Video
Recetas sencillas pero muy sabrosas



manzanas asadas

La manzana es una de las frutas más cultivadas en el mundo. La manzana es rica en pectina, azúcares y vitamina C. También tiene propiedades medicinales, al ser muy suavemente laxante ayuda en algunos desarreglos intestinales.

Dedicación : 5 minutos

Cocción : 20 minutos

Cantidad : 3 raciones

Ingredientes :

Para asarlas:

- 9 manzanas tipo Golden o Reinetas
- 60 gr de azúcar
- una nuez de mantequilla (opcional)

Podemos aromatizar con:

- Canela en polvo
- Miel

- 1 Comenzamos poniendo a precalentar el horno a 180°. Pelamos las manzanas y limpiamos, quitándoles la parte superior e inferior. Si tenemos un descorazonador también podríamos utilizarlo.
- 2 Una vez limpias, las colocamos en una fuente refractaria y rellenamos la parte superior con azúcar normal o moreno. Podríamos aromatizarlas en este momento con canela en polvo o incluso media rama de canela puesta en el centro y un chorro de miel.
- 3 Horneamos a 180° durante unos 15-20 minutos hasta que veamos que están blandas y retiramos antes de que se deshagan demasiado. Las retiramos del horno, con unos guantes para no quemarnos, y las servimos cuando se enfríen un poco. También se suelen comer totalmente frías.
- 4 **Otra forma de hacerlas:** Podemos hacerlas sin pelar, simplemente les cortamos la parte del medio donde le echaremos el azúcar. También podemos echar en el hueco azúcar o miel, una nuez de mantequilla y canela.

Las manzanas que usamos son "Golden" y para cocinar son buenas aunque se pueden utilizar otras variedades como la "Reineta" que aguantan bien el horneado.

más recetas en

Cocina en Video.com