

Cuit-fruits

p.3

Les fruits frais, c'est bon au goût et bon pour la santé. Mais les fruits cuits c'est encore meilleur ! Les saveurs sont sublimées, les sucres caramélisent... Et les fibres attendries par la cuisson rendent la chair plus onctueuse et plus facile à digérer.

Petits et grands adorent ces mets gourmands. Qu'ils soient servis en guise de desserts, d'apéritifs ou en accompagnement, nombreuses sont les recettes de fruits cuits.

Découvrez une nouvelle façon de les cuisiner et de réaliser des basiques en quelques minutes ou des plats originaux qui régaleront vos papilles sans sacrifier les vitamines !

Fruit-cooker

p.13

Fresh fruit tastes good and is good for you. But cooked fruit is even better! Flavors are enhanced; the sugar becomes caramelized.... And the fruit's fibers become more tender when cooked, leaving the fruit smoother and easier to digest.

These tasty dishes are loved by children and adults alike. Made as desserts, appetizers, or side dishes, recipes for baked fruit abound. Discover a new way to bake fruit and make basic recipes in just minutes or original dishes that will delight your taste buds while still providing you with vitamins!

Obstgarer

p.23

Frisches Obst schmeckt gut und ist gut für die Gesundheit. Aber gekochtes Obst ist noch besser! Der Geschmack entfaltet sich, der Zucker karamellisiert... und durch das Garen werden die Fasern der Früchte noch zarter und sind leichter zu verdauen.

Diese leckeren Speisen sind bei Groß und Klein sehr beliebt. Egal ob als Aperitif, Dessert oder Beilage: es gibt zahlreiche Rezepte mit gekochten Früchten. Entdecken Sie eine neue Art und Weise der Zubereitung und zaubern Sie in nur wenigen Minuten einfache Gerichte oder ausgefallene Kreationen, die Ihren Gaumen verwöhnen werden ohne dabei ihre Vitamine zu verlieren.

Cocedor de Frutas

p.33

Las frutas frescas, tienen buen sabor y son excelentes para la salud. ¡Pero las frutas cocidas aún son mejor! Los sabores se subliman, los azúcares caramelizan... Y las fibras ablandadas por la cocción hacen que la carne sea más untuosa y más fácil de digerir.

Los pequeños como los mayores adoran estos sabrosos platos. Tanto se sirvan de postre, de aperitivo o en acompañamiento, son numerosas las recetas de frutas cocidas. ¡Descubra una nueva manera de cocinarlas y realizar platos básicos en unos minutos o platos originales que deleitarán sus papilas sin sacrificar las vitaminas!

Cuoci frutta

p.43

La frutta fresca è buona e fa bene. Ma la frutta cotta è ancora meglio! I sapori sono sublimati, gli zuccheri caramellati... E le fibre, ammorbidite dalla cottura, rendono la polpa dei frutti più tenera e facile da digerire.

Grandi e piccoli adorano queste ricette golose. Servita come dessert, all'aperitivo o come contorno, numerose sono le possibilità di cottura della frutta cotta. Scopri un modo nuovo e insolito per cucinare la frutta e per realizzare in pochi minuti alcuni grandi classici o varie ricette originali che sapranno sedurre le tue papille senza sacrificare le vitamine!



Sommaire

Conseils d'utilisation	5
Conseils pour l'entretien	5
Granny Smith au chèvre et au balsamique.....	6
Pommes aux airelles et aux épices	7
Pommes ananas au lait de coco et gingembre	8
Mangue ananas à la cardamome	9
Crumble pommes et prunes	10
Pommes façon tatin.....	11
Pommes rôties à la cannelle et à la cassonade.....	12



Conseils d'utilisation

Lors de la première utilisation, il est conseillé de laver votre cuit-fruits puis de le graisser légèrement.

Pour toutes les autres utilisations, il n'est pas indispensable de graisser votre cuit-fruits sauf si la recette le recommande.

Votre cuit-fruits Mastrad peut être utilisé dans tous types de fours (traditionnel et micro-ondes).

Attendez au moins 10 minutes après la sortie du four avant de démouler une préparation cuite. Pour les préparations froides ou congelées, faites couler un peu d'eau tiède sous votre cuit-fruits pendant quelques secondes pour un démoulage plus facile.

N'utilisez pas de lame pour couper dans votre cuit-fruits. Ne piquez pas une pâte avec une fourchette directement dans votre cuit-fruits mais faites-le au préalable sur votre plan de travail. Ne mettez pas le cuit-fruits en contact direct avec une flamme ou une résistance. Ne l'utilisez pas pour rôtir et ne le mettez pas vide dans un four.



Conseils pour l'entretien

Lavez votre cuit-fruits au lave-vaisselle ou à la main. Pour obtenir de meilleurs résultats, il est conseillé de le laver à la main. Si vous choisissez le lavage au lave-vaisselle, il est recommandé de re-graisser légèrement votre cuit-fruits après chaque cycle.

N'utilisez pas de poudres ou crèmes à récurer, ni d'éponges métalliques ou grattantes.



Bonne cuisine !

Pour 2 personnes
2 cuit-fruits
Préparation 10 min
Cuisson 10 min



Ingrédients

2 pommes **Granny Smith**

100 g de **fromage de chèvre frais**

1 filet d'**huile d'olive**

Vinaigre balsamique

1 pincée de **piment d'Espelette**

Sel, poivre du moulin

100 g de **salade de mesclun**

4 cerneaux de **noix de Grenoble**

Granny Smith au chèvre et au balsamique

- 1 Laver les pommes, garder la peau et ôter le centre à l'aide d'un évideur à pomme.
- 2 Préchauffer le four à 120°C.
- 3 Détailler-les en tranches épaisses dans le sens de la hauteur, avec une mandoline.
- 4 Fouetter le fromage de chèvre frais avec l'huile d'olive et le piment d'Espelette.
- 5 Disposer les tranches de pommes dans les cuit-fruits en alternant avec le fromage.
- 6 Saler et poivrer, arroser les pommes d'un filet de vinaigre balsamique.
- 7 Cuire au four traditionnel pendant 10 minutes, les fruits doivent rester croquants.
- 8 Laisser refroidir dans les cuit-fruits.
- 9 Démouler sur une assiette, parsemer de cerneaux de noix concassés et servir avec une salade de mesclun.



Pommes aux airelles et aux épices

- 1 Laver les pommes, garder la peau et ôter le centre à l'aide d'un évideur à pomme.
- 2 Déposer-les entières dans les cuit-fruits, garnir le centre avec la confiture d'airelles.
- 3 Répartir les épices sur les fruits, saler et poivrer.
- 4 Préchauffer le four à 180°C.
- 5 Cuire les pommes au four pendant 15 minutes.
- 6 Laisser les cuit-fruits fermés pendant 5 minutes à la sortie du four.
- 7 Servir chaud, par exemple en accompagnement d'une viande rouge ou d'un gibier.



Pour 2 personnes
2 cuit-fruits
Préparation 10 min
Cuisson 15 min



Ingrédients

2 pommes **golden**

2 cuillères à soupe de **confiture d'airelles**

1 pincée d'**anis en poudre**

1 pincée de **cumin en graine**

Sel, poivre du moulin

Pour 2 personnes
2 cuit-fruits
Préparation 5 min
Cuisson 1 min 30



Ingrédients

2 **pommes golden**

1/2 **ananas victoria**
bien mûr

50 g de **sucre cristal**

2 cuillères à soupe de **lait de coco**

1 pointe de couteau de **gingembre en poudre**

Pommes ananas au lait de coco et gingembre

- 1 Eplucher les pommes et les tailler à la mandoline en lamelles de ½ cm d'épaisseur.
- 2 Eplucher l'ananas, enlever le cœur fibreux et couper le en tranches fines.
- 3 Intercaler dans les cuit-fruits les tranches de pomme et d'ananas, parsemer de sucre cristal, de gingembre et de lait de coco.
- 4 Cuire au micro-ondes puissance 750W pendant 1 minute 30, laisser refroidir à température ambiante et démouler dans une assiette.
- 5 Servir avec une crème glacée à la cannelle.

Mangue ananas à la cardamome

- 1 Eplucher l'ananas et la mangue, couper-les en tranches fines.
- 2 Ouvrir les cosses de cardamome, et faire torrifier les graines dans une poêle sans matière grasse pendant 5 minutes à feu doux.
- 3 Préchauffer le four à 180°C.
- 4 Placer les fruits dans les cuit-fruits, saupoudrer de sucre et parsemer de graines de cardamome.
- 5 Mettre à cuire au four traditionnel pendant 12 minutes.
- 6 Sortir les cuit-fruits du four et les laisser refroidir fermés.
- 7 Consommer rafraîchis, accompagnés d'une crème glacée à la vanille ou aux épices.

Pour 2 personnes
2 cuit-fruits
Préparation 10 min
Cuisson 12 min



Ingrédients

1 **mangue** bien mûre

1/2 **ananas victoria**
bien mûr

1 cuillère à soupe de **sucre cristal**

2 cosses de **cardamome**



Pour 4 personnes
2 cuit-fruits
Préparation 15 min
Cuisson 30 min



Crumble pommes et prunes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2 Peler les pommes, retirez le cœur et les pépins. Coupez-les en dés assez gros.
- 3 Laver les prunes et coupez-les en deux, retirez le noyau puis retaillez en quartiers.
- 4 Mélanger les fruits et disposez-les dans les cuit-fruits. Faites cuire pendant 15 minutes puis laissez reposer 5 minutes couvercle fermé.
- 5 Pendant ce temps, dans un récipient, mélangez la farine, la cassonade, le sésame et la pincée de sel. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux en sablant avec les doigts.
- 6 Faire dorer le crumble sur une plaque recouverte de papier cuisson pendant 15 minutes environ.
- 7 Disposer sur des assiettes les fruits puis recouvrir de crumble.
- 8 Laisser tiédir et servez avec une crème anglaise ou une glace à la vanille.

Ingrédients

4 pommes reinettes
8 prunes rouges
150g de farine
100g de cassonade
100g de beurre ramolli
1 pincée de sel
1 cuillère à café de sésame noir



Pommes façon tatin

Préparation des pommes :

- 1 Eplucher les pommes et les tailler en cubes. Citronner les morceaux de fruits pour éviter l'oxydation et réserver.
- 2 Dans une casserole à fond épais, faire un caramel en faisant fondre 100 g de sucre avec 1 cuillère à soupe d'eau.
- 3 Déposer le caramel dans le fond des cuit-fruits et disposer ensuite les cubes de fruits.
- 4 Cuire au micro-ondes puissance 750W pendant 2 minutes, puis laisser refroidir les pommes dans les cuit-fruits et mettre au réfrigérateur pour 1h30.

Préparation du biscuit :

- 1 Mélanger le beurre, le sucre puis le sel, la farine, la levure et finir avec les 3 jaunes d'œufs.
- 2 Avec cette pâte, former 2 cylindres d'environ 7 cm de diamètre. Les enrouler de film fraîcheur et les faire prendre au froid.
- 3 Couper ensuite des rondelles de 1 cm d'épaisseur environ puis les faire cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé 10 minutes à 180°C.
- 4 Laisser refroidir puis former des biscuits de 7 cm de diamètre.
- 5 Déposer un biscuit sur assiette, démouler délicatement les pommes et les déposer dessus.
- 6 Servir immédiatement accompagné d'une crème glacée à la vanille et d'un trait de caramel.

Pour 2 personnes
2 cuit-fruits
Préparation 15 min
Cuisson pommes 2 min
Cuisson biscuit 10 min



Ingrédients

2 pommes Gala
100 g de sucre cristal
150 g de beurre pommade
3 jaunes d'œufs
130 g de sucre
200 g de farine
3 g de levure chimique
1 pincée de sel
Jus d' 1/2 citron



Pour 2 personnes
2 cuits-fruits
Préparation 10 min
Cuisson 2 min



Pommes rôties à la cannelle et à la cassonade

- 1 Laver les pommes, faire des entailles dedans avec un couteau puis les rouler dans la cannelle et dans la cassonade.
- 2 Placer les pommes dans les cuits-fruits et mettre au four micro-ondes puissance 750W pour 2 minutes.
- 3 Sortir les cuits-fruits du four et les laisser fermés pendant 5 minutes le temps que le fruit récupère son jus.
- 4 Pendant ce temps, faire dorer les amandes effilées à la poêle sans matière grasse.
- 5 Parsemer les pommes cuites d'amandes grillées et servir.

Ingrédients

2 pommes Golden

1 cuillère à café de **cannelle en poudre**

1 cuillère à soupe de **cassonade**

1 cuillère à soupe d'**amandes effilées**



Contents

Instructions for use	15
Care instructions	15
Granny Smiths with goat's cheese and basil.....	16
Apples with cranberries and spices.....	17
Apple and pineapple in coconut milk and ginger.....	18
Mango-Pineapple with cardamom	19
Apple-Plumb Crumble	20
Upside down apples.....	21
Roast apples with cinnamon and brown sugar	22

Instructions for use

We recommend washing and then lightly greasing your fruit cooker before using. For all subsequent uses, it is only necessary to grease your fruit cooker if specified to do so in the recipe.

You can use your Mastrad fruit cooker in all types of ovens (conventional or microwave).

When you remove the fruit cooker from the oven, wait 10 minutes before unmolding a cooked dish.

For unmolding cold or frozen dishes easily, run a little warm water over the fruit cooker for several seconds.

Do not use a knife to cut inside your fruit cooker. Do not use a fork to prick dough directly inside the fruit cooker: do this beforehand on your work surface.

Do not put your fruit cooker in direct contact with an open flame or electric heat source. Do not use for roasting and do not bake an empty fruit cooker.



Care instructions

Clean your fruit cooker in the dishwasher or by hand. For best results, we recommend washing it by hand. If you do put your fruit cooker in the dishwasher, we recommend lightly greasing the fruit cooker after each wash.

Do not use scouring powder or pads, or abrasive sponges.



Have fun cooking!

For 2 people
2 fruit-cookers
Preparation time 10 min
Cooking time 10 min



Ingredients

2 **Granny Smith apples**

100 g/ 4oz **fresh goat's cheese**

1 drizzle **olive oil**

Balsamic vinegar

1 pinch **espelette pepper**

Salt, ground pepper

100 g/ 4 oz **mixed salad**

4 **walnuts**

Granny Smiths with goat's cheese and basil

- 1 Preheat the oven to 250°F.
- 2 Wash the apples, leave the peel on, and use an apple corer to remove the core from each apple.
- 3 Use a mandolin to cut the apples vertically into thick slices.
- 4 Whisk the fresh goat cheese together with the olive oil and Espelette pepper.
- 5 Place a layer of apple slices in the fruit cookers, followed by a layer of the cheese mixture. Continue alternating layers of apple and cheese.
- 6 Season to taste with salt and pepper, and add a drizzle of balsamic vinegar on top.
- 7 Bake in a conventional oven 10 minutes; the fruit should remain crisp.
- 8 Let cool inside the fruit cookers.
- 9 Unmold onto plates, sprinkle with chopped walnuts, and serve with a mixed green salad.



Apples with cranberries and spices

For 2 people
2 fruit-cookers
Preparation time 10 min
Cooking time 15 min



Ingredients

2 **Golden Delicious apples**

2 tablespoons
cranberry jelly

1 pinch **ground aniseed**

1 pinch **cumin seeds**

Salt, ground pepper

- 1 Wash the apples, leave the peel on, and use an apple corer to remove the core from each apple.
- 2 Place the whole apples in the fruit cookers; fill the hollow cavity in the center of each apple with cranberry jam.
- 3 Sprinkle the fruit evenly with the spices; season to taste with salt and pepper.
- 4 Preheat the oven to 350°F.
- 5 Bake the apples in the oven for 15 minutes.
- 6 Leave the fruit cookers covered for 5 minutes when you remove them from the oven.
- 7 Serve hot with red meat or game.



For 2 people
2 fruit cookers
Preparation time 5 min
Cooking time 1min30



Ingredients

2 Golden Delicious apples

1/2 ripe Victoria pineapple

50 g/ 2 oz sugar

2 tablespoons coconut milk

1 pinch ground ginger

Apple and pineapple in coconut milk and ginger

- 1 Peel the apples, and use a mandolin to cut them into 1/4 inch slices.
- 2 Peel the pineapple, use a knife to remove the woody core, and cut the fruit into thin slices.
- 3 In the apple cookers, alternate layers of apple slices with layers of pineapple slices. Sprinkle the sugar, ginger and coconut milk on top.
- 4 Microwave for 1 minute 30 seconds on high power. Let cool at room temperature and unmold the desserts onto plates.
- 5 Serve with cinnamon ice cream.



Mango-pineapple with cardamom

For 2 people
2 fruit-cookers
Preparation time 10 min
Cooking time 12 min



Ingredients

1 ripe mango

1/2 ripe Victoria pineapple

1 tablespoon granulated sugar

2 cardamom pods

- 1 Peel the pineapple and the mango, and cut into thin slices.
- 2 Open the cardamom pods, and toast the seeds in a skillet (without any shortening) for 5 minutes over low heat.
- 3 Preheat the oven to 350°F.
- 4 Place the sliced fruit in the apple cookers and sprinkle the sugar and toasted cardamom seeds on top.
- 5 Bake for 12 minutes in a conventional oven.
- 6 Remove the apple cookers from the oven and let cool, still covered du four.
- 7 Enjoy cooled with vanilla or spice ice cream.



For 4 people
2 fruit cookers
Preparation time 15 min
Cooking time 30 min



Ingredients

4 **Rennet apples**
8 **red plumes**
5 oz **flour**
4 oz **brown sugar**
½ cup **softened butter**
1 pinch **salt**
1 tsp **black sesame seeds**

Apple-plumb crumble

- 1 Preheat the oven to 350°F.
- 2 Peel and core the apples. Cut them into large cubes.
- 3 Wash the plums and cut them in half. Remove the pits, and cut each half in two.
- 4 Stir the pieces of fruit together and transfer them to the fruit cookers. Bake for 15 minutes; then remove them from the oven and let rest for 5 minutes, still covered.
- 5 In the meantime, mix together the flour, brown sugar, salt, and sesame seeds in a terrine dish. Add the butter, cut into small pieces, and use your fingertips to mix the ingredients together until the mixture resembles breadcrumbs.
- 6 Transfer the crumble topping to a baking sheet lined with parchment paper and bake in the oven for 15 minutes or until brown.
- 7 Transfer the cooked fruit to dessert plates and cover with the crumble topping.
- 8 Let cool until just warm and serve with a custard sauce or vanilla ice cream.



Upside down apples

For the apples filling:

- 1 Peel the apples and cut into cubes. Sprinkle lemon juice on top of the pieces of fruit to prevent them from turning brown; set aside.
- 2 In a heavy-bottomed pan, make a caramel sauce by dissolving 4 ounces of sugar in 1 tablespoon of water.
- 3 Pour the caramel into the bottom of the fruit cookers, and place the pieces of fruit on top.
- 4 Microwave for 2 minutes on high power. Let the apples cool in the fruit cookers; refrigerate for 1 hours 30 minutes.

For the cookie filling:

- 1 Combine the butter, sugar and then salt, flour, baking powder, and then the 3 egg yolks; mix until well blended.
- 2 Form the dough into 2 rolls, about 2 ¼ inches in diameter. Cover them in plastic wrap and refrigerate them until firm.
- 3 Cut the rolls into round slices, about ⅜ inch thick and arrange them on a baking sheet lined with parchment paper. Bake the cookies for 10 minutes at 350°F.
- 4 Let the cookies cool; then calibrate them with a 3-inch food ring.
- 5 Place a cookie on a plate; carefully unmold an apple topping, and place it on top of the cookie crust.
- 6 Serve immediately with a scoop of vanilla ice cream or a drizzle of caramel sauce.



For 2 people
2 fruit cookers
Preparation time 15 min
Apples cooking time 2 min
Cookie cooking time 10 min



Ingredients

2 **Gala apples**
100 g/ 4 oz **caster sugar**
150 g/ 5 oz **softened butter**
3 **egg yolks**
130 g/ 4 ½ oz **sugar**
200 g/ 8 oz **flour**
3 g/ 0.1 oz **baking powder**
1 pinch of **salt**
Juice of half a lemon

For 2 people
2 apple cookers
Préparation time 10 min
Cooking time 2 min



Ingredients

2 Golden Delicious
apples

1 teaspoon
ground cinnamon

1 tablespoon
brown sugar

1 tablespoon
flaked almonds

Roast apples with cinnamon and brown sugar

- 1 Wash the apples. Use a knife to cut notches into the fruit. Then roll each apple in cinnamon and then in brown sugar.
- 2 Place the apples in the apple cookers, and microwave for 2 minutes on high power.
- 3 Remove the apple cookers from the microwave and let them rest for 5 minutes, covered, so that the juices are absorbed back into the fruit.
- 4 In the meantime, toast the slivered almonds in a skillet (without any shortening).
- 5 Sprinkle the toasted almonds over the baked apples and serve in small dessert dishes.



Inhalt

Anwendungshinweise	25
Pflegehinweise	25
Granny Smith Äpfel mit Ziegenkäse und Balsamicoessig	26
Äpfel mit Preiselbeeren und Gewürzen.....	27
Äpfel und Ananas mit Kokosmilch und Ingwer	28
Mango und Ananas mit Kardamon	29
Apfel- und Pflaumencrumble	30
Äpfel à la tarte tatin.....	31
Bratäpfel mit Zimt und Rohrzucker.....	32



Anwendungshinweise

Es empfiehlt sich, den Obstgärer vor dem ersten Gebrauch zu spülen und leicht einzufetten.

Für jede weitere Benutzung muss der Obstgärer grundsätzlich nur dann eingefettet zu werden, wenn es das Rezept verlangt.

Ihr Obstgärer von Mastrad ist für alle Ofentypen geeignet (Backofen und Mikrowelle).

Belassen Sie das Gargut nach Herausnehmen aus dem Ofen noch mindestens 10 Minuten im Obstgärer.

Stellen Sie den Obstgärer für ein leichtes Herauslösen kalter oder tiefgekühlter Speisen einige Sekunden in fließendes, lauwarmes Wasser.

Niemals mit Messer oder Gabel im Obstgärer schneiden bzw. durch einen Teig stechen, tun Sie dies bitte auf der Arbeitsplatte.

Den Obstgärer von offener Flamme und Heizelementen fernhalten.

Nicht zum Braten benutzen, nicht leer in den Ofen stellen.



Pflegehinweise

Spülen Sie den Obstgärer im Geschirrspüler oder von Hand. Für beste Ergebnisse empfehlen wir das Spülen von Hand. Beim Spülen im Geschirrspüler den Obstgärer vorzugsweise nach jedem Mal wieder leicht einfetten.

Niemals Scheuerpulver, Scheuermilch, Metall- oder Scheuerschwämme verwenden.



Viel Spaß beim Kochen!

Für 2 Personen
2 Obstgärer
Zubereitung 10 min
Backzeit 10 min



Zutaten

2 Granny Smith Äpfel

100 g frischer
Ziegenkäse

ein paar Spritzer **Olivenöl**

Balsamicoessig

1 Prise
Piment d'Espelette
(französischer Chili)

**Salz, frisch gemahlener
Pfeffer**

100 g **Blattsalat**

4 **Walnusskerne**

Granny Smith Äpfel mit Ziegenkäse und Balsamicoessig

- 1 Äpfel waschen, nicht schälen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.
- 2 Backofen auf 120 °C vorheizen.
- 3 Die Äpfel mit einer Mandoline hochkant in dicke Scheiben schneiden.
- 4 Den frischen Ziegenkäse mit dem Olivenöl und Piment d'Espelette verrühren.
- 5 Die Apfelscheiben abwechselnd mit dem Käse im Obstgärer anordnen.
- 6 Salzen und pfeffern, die Äpfel mit einem Schuss Balsamico-Essig beträufeln.
- 7 Im Backofen 10 Minuten garen, das Obst muss knackig bleiben.
- 8 Gargut im Obstgärer abkühlen lassen.
- 9 Auf Teller geben, mit zerkleinerten Walnusskerne bestreuen und mit einem Mesclun-Salat (aus verschiedenen Blattsalaten und Kräutern) servieren.

Äpfel mit Preiselbeeren und Gewürzen

- 1 Äpfel waschen, nicht schälen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.
- 2 Ganz in den Obstgärer legen, die Mitte mit der Preiselbeermarmelade garnieren.
- 3 Die Gewürze auf dem Obst verteilen, salzen und pfeffern.
- 4 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 5 Die Äpfel 15 Minuten im Ofen backen.
- 6 Obstgärer aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten lang geschlossen stehen lassen.
- 7 Zu rotem Fleisch oder Wildfleisch heiß servieren.

Für 2 Personen
2 Obstgärer
Zubereitung 10 min
Backzeit 15 min



Zutaten

2 Äpfel der Sorte
Golden Delicious

2 EL
Preiselbeermarmelade

1 Prise **gemahlener Anis**

1 Prise
Kreuzkümmelsamen

**Salz, frisch gemahlener
Pfeffer**



Für 2 Personen
2 Obstgärer
Zubereitung 5 min
Backzeit 1 ½ min



Äpfel und Ananas mit Kokosmilch und Ingwer

- 1 Äpfel schälen und mit der Mandoline in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Ananas schälen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Apfel- und Ananasscheiben abwechselnd in den Obstgärer geben, mit Kristallzucker, Ingwer und kokosmilch bestreuen.
- 4 In der Mikrowelle bei 750 W 1 ½ Minuten lang garen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und auf Teller geben.
- 5 Mit Zimteiscreme servieren.

Zutaten

2 Äpfel der Sorte
Golden Delicious
1/2 reife **Ananas**
50 g **Kristallzucker**
2 EL **Kokosmilch**
1 Messerspitze
gemahlener **Ingwer**



Mango und Ananas mit Kardamon

- 1 Ananas und Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Kardamomkapseln aufschneiden und die Samen ohne Fett 5 Minuten in einer Pfanne bei schwacher Hitze rösten.
- 3 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 4 Das Obst in den Obstgärer legen, mit Zucker und Kardamomsamen bestreuen.
- 5 Im Backofen 12 Minuten garen.
- 6 Den Obstgärer aus dem Ofen nehmen und zugedeckt abkühlen lassen.
- 7 Abgekühlt zu Vanille- oder Gewürzeiscreme verzehren.

Für 2 Personen
2 Obstgärer
Zubereitung 10 min
Backzeit 12 min



Zutaten

1 reife **Mango**
1/2 reife **Ananas**
der Sorte **Victoria**
1 EL **Kristallzucker**
2 **Kardamomkapseln**



Für 4 Personen
2 Obstgärer
Zubereitung 15 min
Backzeit 30 min



Apfel- und Pflaumencrumble

- 1 Backofen auf 180 °C (Stufe 6) vorheizen.
- 2 Äpfel schälen, Kerngehäuse und Kerne entfernen. Ziemlich groß würfeln.
- 3 Pflaumen waschen und halbieren, Steine entfernen und erneut halbieren.
- 4 Obst vermengen und in die Obstgärer geben. 15 Minuten garen und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.
- 5 In der Zwischenzeit Mehl, Rohrzucker, Sesam und die Prise Salz in einer Terrine vermengen. Die klein gestückelte Butter hineinbröseln.
- 6 Den Crumble auf Backpapier und Backblech etwa 15 Minuten goldgelb backen.
- 7 Die Früchte auf Teller legen und mit Crumble bedecken.
- 8 Abkühlen lassen und mit Englischer Creme oder Vanilleeis servieren.

Zutaten

4 Renette-Äpfel
8 rote Pflaumen
150 g Mehl
100 g Rohrzucker
100 g erwärmte Butter
1 Prise Salz
1 TL schwarzer Sesam



Äpfel à la tarte tatin

Zubereitung der Äpfel:

- 1 Äpfel schälen und würfeln. Apfelstücke mit Zitrone beträufeln, um Braunwerden zu verhindern und aufbewahren.
- 2 Karamell herstellen, dazu in einem Topf mit schwerem Boden 100 g Zucker mit 1 EL Wasser schmelzen.
- 3 Den Karamell auf den Boden des Obstgärs geben und die Obstwürfel darauf anordnen.
- 4 In der Mikrowelle 2 Minuten bei 750 W garen, Äpfel im Obstgärer abkühlen lassen und 90 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung der Kekse:

- 1 Butter, Zucker, dann das Salz, Mehl, die Hefe und schließlich die 3 Eigelbe mit dem Rührgerät verrühren.
- 2 Aus diesem Teig 2 etwa 7 cm dicke Rollen formen. In Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.
- 3 In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und bei 180 °C 10 Minuten auf Backpapier backen.
- 4 Abkühlen lassen und mit einem Dessertring auf einen Durchmesser von 7 cm stanzen.
- 5 Einen Keks auf einen Teller legen, die Äpfel vorsichtig aus der Terrine lösen und auf den Keks geben.
- 6 Sofort mit Vanilleeis und einem Streifen Karamell servieren.



Für 2 Personen
2 Obstgärer
Zubereitung 15 min
Gegarte Äpfel 2 min
Biskuitkekse 10 min



Zutaten

2 Äpfel der Sorte Gala
100 g Kristallzucker
150 g erwärmte Butter
3 Eigelb
130 g Zucker
200 g Mehl
3 g Backpulver
1 Prise Salz
Saft von ½ Zitrone

Für 2 Personen
2 Obstgärer
Zubereitung 10 min
Backzeit 2 min



Bratäpfel mit Zimt und Rohrzucker

- 1 Äpfel waschen, mit dem Messer Einschnitte anbringen und im Zimt und Rohrzucker wälzen.
- 2 Die Äpfel in den Obstgärer legen und 2 Minuten bei 750 W in der Mikrowelle garen.
- 3 Den Obstgärer aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten lang geschlossen lassen, während sich der Saft sammelt.
- 4 In der Zwischenzeit die Mandelblättchen im Topf ohne Fett goldbraun rösten.
- 5 Die gegarten Äpfel mit gerösteten Mandeln bestreuen und in Schälchen servieren.

Zutaten

- 2 Äpfel der Sorte Golden Delicious
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Mandelblättchen



Sumario

Consejos de utilización	35
Consejos para el mantenimiento	35
Granny Smith con cabra y balsámico	36
Manzanas a los arándanos y especias.....	37
Manzanas piña con leche de coco y jengibre.....	38
Mango Piña al cardamomo.....	39
Crumble manzanas y ciruelas	40
Manzanas al modo tatin	41
Manzanas asadas a la canela y al azúcar terciado	42



Consejos de utilización

Antes de utilizarlo por primera vez, se aconseja lavar el cocedor de frutas y lubricarlo ligeramente.

Para todas las demás utilizaciones, no es indispensable lubricar el cocedor de frutas, salvo si la receta lo recomienda.

El cocedor de frutas Mastrad puede utilizarse en todo tipo de hornos (tradicional y microondas).

Cuando lo saque del horno espere por lo menos 10 minutos antes de desmoldar una preparación cocida.

Para las preparaciones frías o congeladas, dejar correr un poco de agua tibia debajo del cocedor de frutas durante unos segundos para un desmoldado más fácil.

No utilice cuchillas para cortar directamente en el cocedor de frutas. No pinche una masa con un tenedor directamente en el cocedor de frutas, pinchela previamente en la superficie de trabajo.

No ponga el cocedor de frutas en contacto directo con una llama o una resistencia.

No lo utilice para asar y no lo meta vacío en el horno.



Consejos para el mantenimiento

Lave el cocedor de frutas en el lavavajillas o a mano. Para obtener mejores resultados, se aconseja lavarlo a mano. Si opta por lavarlo en el lavavajillas, se recomienda volver a lubricar ligeramente el cocedor de frutas después de cada ciclo.

No utilice polvos ni cremas de fregar, ni esponjas metálicas o que rasquen.



¡Buena cocina!

Para 2 personas
2 cocedores de frutas
Preparación 10 min
Cocción 10 min



Ingredientes

2 manzanas **Granny Smith**

100 g de queso
de **cabra fresco**

1 chorrito de aceite de **oliva**

Vinagre balsámico

1 pellizco de **pimiento
de Espelette**

Sal, pimienta molida

100 g de **ensalada**

4 **nueces**

Granny Smith con cabra y balsámico

- 1 Lavar las manzanas, guardar la piel y quitar el centro con un vaciador de manzanas.
- 2 Precalentar el horno a 120°C.
- 3 Cortarlas en rodajas gruesas en el sentido de la altura, con una mandolina.
- 4 Batir el queso de cabra fresco con el aceite de oliva y el pimiento de Espelette.
- 5 Colocar las rodajas de manzana en el cocedor de frutas alternando con el queso.
- 6 Añadir sal y pimienta, rociar las manzanas con un chorrito de vinagre balsámico.
- 7 Cocinar en el horno tradicional durante 10 minutos, las frutas deben quedar crujientes.
- 8 Dejarlas que se enfríen en los cocedores de frutas.
- 9 Desmoldar en un plato, añadir por encima las nueces picadas y servir con un surtido de ensaladas.



Manzanas a los arándanos y especias

- 1 Lavar las manzanas, guardar la piel y quitar el centro con un vaciador de manzanas.
- 2 Colocarlas enteras en los cocedores de frutas, rellenar el centro con la mermelada de arándanos.
- 3 Espolvorear las frutas con especias, añadir sal y pimienta.
- 4 Precalentar el horno a 180°C.
- 5 Cocinar las manzanas al horno durante 15 minutos.
- 6 Dejar los cocedores de frutas cerrados durante 5 minutos cuando se sacan del horno.
- 7 Servir caliente en acompañamiento de una carne roja o carne de caza.



Para 2 personas
2 cocedores de frutas
Preparación 10 min
Cocción 15 min



Ingredientes

2 manzanas **golden**

2 cucharas soperas de
mermelada de arándanos

1 pellizco de **anís en polvo**

1 pellizco de
comino en semilla

Sal, pimienta molida

Para 2 personas
2 cocedores de frutas
Preparación 5 min
Cocción 1min30



Ingredientes

2 manzanas golden
1/2 piña victoria bien madura
50 g de azúcar cristal
2 cucharas soperas de leche de coco
1 punta de cuchillo de jengibre en polvo

Manzanas piña con leche de coco y jengibre

- 1 Pelar las manzanas y cortarlas con la mandolina en tiritas de ½ cm de grosor.
- 2 Pelar la piña, retirar el corazón fibroso y cortarla en rodajas finas.
- 3 Intercalar en los cocedores de frutas las rodajas de manzana y de piña, espolvorear con azúcar cristal, jengibre y leche de coco.
- 4 Cocinar en el microondas a una potencia de 750W durante 1min30, dejar enfriar a temperatura ambiente y desmoldar en un plato.
- 5 Servir con una crema congelada a la canela.



Mango Piña al cardamomo

Para 2 personas
2 cocedores de frutas
Preparación 10 min
Cocción 12 min



Ingredientes

1 mango bien maduro
1/2 piña victoria bien madura
1 cuchara sopera de azúcar cristal
2 vainas de cardamomo

- 1 Pelar la piña y el mango, cortarlos en rodajas finas.
- 2 Abrir las vainas de cardamomo, torrefactar los granos en una sartén sin materia grasa durante 5 minutos a fuego lento.
- 3 Precalentar el horno a 180°C.
- 4 Colocar los frutos en los cocedores de frutas, espolvorear con azúcar y añadir por encima los granos de cardamomo.
- 5 Ponerlo a cocinar en el horno tradicional durante 12 minutos.
- 6 Sacar los cocedores de frutas del horno y dejarlos enfriar cerrados.
- 7 Consumir cuando se haya refrescado, acompañados de un helado de vainilla o de especias.



Para 4 personas
2 cocedores de frutas
Preparación 15 min
Cocción 30 min



Ingredientes

4 manzanas reinetas
8 ciruelas rojas
150g de harina
100g de azúcar terciado
100g de mantequilla
1 pizca de sal
1 cucharilla de café de sésamo negro

Crumble manzanas y ciruelas

- 1 Precalentar el horno a 180°C (termostato 6).
- 2 Pelar las manzanas, retirar el corazón y las pepitas. Cortarlas en dados bastante grandes.
- 3 Lavar las ciruelas y cortarlas en dos, retirar el hueso y volverlas a cortar en cuartos.
- 4 Mezclar las frutas y colocarlas en los cocedores de frutas. Cocer durante 15 minutos, luego dejar reposar 5 minutos con la tapa cerrada.
- 5 Durante este tiempo, en una terrina, mezclarla harina, el azúcar terciado, el sésamo y la pizca de sal. Añadir la mantequilla cortada en trocitos desmigándola con los dedos.
- 6 Dorar el crumble en un papel de cocción sobre la placa del horno durante 15 minutos aproximadamente.
- 7 Colocar en los platos las frutas y cubrirlas con crumble.
- 8 Esperar que se temple y servir con una crema inglesa o un helado de vainilla.



Manzanas al modo tatin

Preparación de las manzanas:

- 1 Pelar las manzanas y cortarlas en dados. Echar limón sobre los trozos de frutas para evitar la oxidación y dejar de lado.
- 2 En una cacerola de fondo grueso, hacer un caramelo fundiendo 100 g de azúcar con 1 cucharada sopera de agua.
- 3 Echar el caramelo en el fondo del cocedor de frutas y, a continuación, colocar los dados de frutas.
- 4 Cocer en el microondas a una potencia de 750W durante 2 minutos, luego dejar enfriar las manzanas en los cocedores de frutas y meterlos en la nevera durante 1h30.

Preparación de la galleta

- 1 Trabajar en el mezclador la mantequilla, el azúcar luego la sal, la harina, la levadura y terminar con las 3 yemas de huevo.
- 2 Con esta masa, formar 2 cilindros de unos 7 cm de diámetro. Envolverlos con un film frescor y dejar que se endurezcan con el frío.
- 3 Seguidamente, cortar arandelas de 1 cm de grosor más o menos, cocerlas sobre papel sulfurizado 10 minutos a 180°C.
- 4 Dejar enfriar y después calibrar con un círculo de espuma de 7 cm.
- 5 Colocar una galleta en el plato, desmoldar delicadamente las manzanas y ponerlas sobre la galleta.
- 6 Servir inmediatamente acompañado de un helado de vainilla, y una tirita de caramelo.



Para 2 personas
2 cocedores de frutas
Preparación 15 min
Cocción manzanas 2 min
Cocción galleta 10 min



Ingredientes

2 manzanas Gala
100 g de azúcar cristal
150 g de mantequilla
3 yemas de huevo
130 g de azúcar
200 g de harina
3 g de levadura química
1 pizca de sal
Jugo de 1/2 limón

Para 2 personas
2 cocedores de frutas
Preparación 10 min
Cocción 2 min



Ingredientes

2 manzanas Golden

1 cucharada de café
de **canela en polvo**

1 cucharada sopera
de **azúcar terciado**

1 cucharada sopera de
almendras cortadas

Manzanas asadas a la canela y al azúcar terciado

- 1 Lavar las manzanas, hacer pequeñas ranuras con un chuchillo y después enrollarlas en la canela y el azúcar terciado.
- 2 Colocar las frutas en los cocedores de frutas, y meterlos en el microondas a una potencia de 750W durante 2 minutos.
- 3 Sacar los cocedores de frutas del horno y dejarlos cerrados durante 5 minutos el tiempo que la fruta recupera su jugo.
- 4 Durante este tiempo, dorar las almendras laminadas en la sartén sin materia grasa.
- 5 Espolvorear las almendras tostadas sobre las manzanas cocidas y servir en plato de postre.



Sommario

Consigli di utilizzo	45
Consigli di pulizia	45
Granny Smith al caprino e aceto balsamico	46
Mele ai mirtilli rossi e alle spezie	47
Mele e ananas al latte di cocco e zenzero	48
Mango e ananas al cardamomo	49
Crumble di mele e susine	50
Mele alla tatin	51
Mele arrostate alla cannella e allo zucchero di canna	52



Consigli di utilizzo

In occasione del primo utilizzo, è consigliato lavare bene il cuoci-frutta prima di ungerlo leggermente.

Per tutti gli utilizzi successivi, non è indispensabile ungere il cuoci-frutta, salvo nel caso in cui la ricetta lo richieda.

Il cuoci-frutta Mastrad può essere utilizzato in tutti i tipi di forno (tradizionali e microonde).

Attendere almeno 10 minuti dopo aver tolto il cuoci-frutta dal forno per sformare il preparato cotto.

Per i preparati freddi o congelati, far scorrere un po' d'acqua tiepida sotto il cuoci-frutta per alcuni secondi, per una sformatura più facile.

Non utilizzare mai coltelli per tagliare gli alimenti direttamente nel cuoci-frutta. Non infilare mai una forchetta nei preparati quando si trovano all'interno del cuoci-frutta, ma farlo prima, quando sono ancora sul piano di lavoro.

Non mettere mai il cuoci-frutta in contatto diretto con fiamme o resistenze elettriche. Non utilizzarlo mai per arrostitire e non metterlo mai vuoto in un forno caldo.



Consigli di pulizia

Lavare il cuoci-frutta in lavastoviglie o a mano. Per ottenere risultati ottimali, consigliamo di lavarlo sempre a mano. Nel caso in cui si decida di lavarlo in lavastoviglie, raccomandiamo di ungerlo di nuovo leggermente prima del successivo utilizzo.

Non utilizzare mai polveri o creme abrasive né spugne metalliche o troppo ruvide.



Buon appetito!

Per 2 persone
2 cuoci frutta
Preparazione 10 min
Cottura 10 min



Ingredienti

2 mele **Granny Smith**

100 g di **formaggio caprino fresco**

1 filo d'**olio d'oliva**

Aceto balsamico

1 pizzico di **peperoncino di Espelette**

Sale e pepe macinati

100 g d'**insalata misticanza**

4 **gherigli di noci**

Granny Smith al caprino e aceto balsamico

- 1 Lavare le mele senza sbuciarle e rimuovere il torsolo per mezzo di un apposito utensile.
- 2 Scaldare il forno a 120°C.
- 3 Tagliarle a fette verticali piuttosto spesse per mezzo di una mandolina.
- 4 Battere il formaggio caprino fresco insieme all'olio d'oliva e al peperoncino.
- 5 Disporre le fette di mela nel cuoci-frutta, alternandole con strati di crema al formaggio.
- 6 Salare, pepare e condire le mele con un filo di aceto balsamico.
- 7 Cuocere in forno tradizionale per 10 minuti circa; i frutti devono restare croccanti.
- 8 Lasciar raffreddare il preparato all'interno del cuoci-frutta.
- 9 Sformare in un piatto, cospargere con gherigli di noci tritati e servire con un contorno di misticanza.



Mele ai mirtilli rossi e alle spezie

- 1 Lavare le mele senza sbuciarle e rimuovere il torsolo per mezzo di un apposito utensile.
- 2 Metterle intere all'interno del cuoci-frutta e farcirne il centro con la marmellata di mirtilli.
- 3 Cospargere i frutti con spezie, sale e pepe.
- 4 Scaldare il forno a 180°C.
- 5 Cuocere le mele in forno per 15 minuti circa.
- 6 Togliere il cuoci-frutta dal forno e lasciarlo riposare chiuso per 5 minuti.
- 7 Servire le mele calde come contorno di una carne rossa o di una selvaggina.



Per 2 persone
2 cuoci frutta
Preparazione 10 min
Cottura 15 min



Ingredienti

2 mele **Golden**

2 cucchiari di marmellata di **mirtilli rossi**

1 pizzico di **anice in polvere**

1 pizzico di **granelli di cumino**

Sale e pepe macinati

Per 2 persone
2 cuoci frutta
Preparazione 5 min
Cottura 90 sec



Ingredienti

2 mele Golden

½ ananas piccolo molto maturo

50 g di zucchero

2 cucchi di latte di cocco

1 pizzico di zenzero in polvere

Mele e ananas al latte di cocco e zenzero

- 1 Sbucciare le mele e tagliarle a fette di circa mezzo centimetro di spessore con una mandolina.
- 2 Sbucciare l'ananas, togliere il cuore fibroso e tagliarlo a fette sottili.
- 3 Disporre le fette di mela e di ananas nel cuoci-frutta, in modo alternato, e cospargerle con zucchero, zenzero e latte di cocco.
- 4 Cuocere nel microonde, potenza 750W, per 90 secondi circa. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente e sformare nei piatti di servizio.
- 5 Servire la frutta cotta accompagnata da una pallina di gelato alla cannella.



Mango e ananas al cardamomo

Per 2 persone
2 cuoci frutta
Preparazione 10 min
Cottura 12 min



Ingredienti

1 mango ben maturo

½ ananas piccolo molto maturo

1 cucchiaino di zucchero

2 baccelli di cardamomo

- 1 Sbucciare l'ananas e il mango e tagliarne la polpa a fettine sottili.
- 2 Aprire i gusci del cardamomo e tostarne i semi in una padella senza aggiunta di materie grasse, per 5 minuti circa, a fuoco lento.
- 3 Scaldare il forno a 180°C.
- 4 Mettere i frutti nel cuoci-frutta, cospargere con lo zucchero e con i semi di cardamomo tostatati.
- 5 Cuocere in forno tradizionale per 12 minuti circa.
- 6 Togliere il cuoci-frutta dal forno e lasciarlo raffreddare chiuso.
- 7 Servire la frutta cotta a temperatura ambiente, accompagnata da un po' di gelato alla vaniglia o alle spezie.



Per 4 persone
2 cuoci frutta
Preparazione 15 min
Cottura 30 min



Crumble di mele e susine

- 1 Scaldare il forno a 180°C.
- 2 Sbucciare le mele, togliere torsolo e semi. Tagliarle a dadini piuttosto grossi.
- 3 Lavare le susine e tagliarle a metà. Togliere i noccioli e tagliare ogni metà in altre due parti.
- 4 Mescolare i frutti e collocarli nel cuoci-frutta. Cuocere per 15 minuti circa e lasciar poi riposare per 5 minuti con il coperchio chiuso.
- 5 Nel frattempo, mescolare in un'insalatiera la farina, lo zucchero bruno di canna, i semi di sesamo e il pizzico di sale. Aggiungere il burro tagliato a dadini, impastando bene il tutto con le dita.
- 6 Ricoprire una teglia con un foglio di carta da forno, stenderci l'impasto e farlo dorare in forno per 15 minuti circa.
- 7 Disporre i frutti cotti sui piatti di servizio e ricoprirli con il crumble dorato.
- 8 Lasciar stiepidire e servire il crumble accompagnato da un po' di crema inglese o di gelato alla vaniglia.

Ingredienti

4 mele renette
8 susine rosse
150 g di farina
100 g di zucchero bruno di canna
100 g di burro a pomata
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di semi di sesamo nero



Mele alla tatin

Preparazione delle mele:

- 1 Sbucciare le mele e tagliarle a dadini. Strofinare i dadini di mele con un po' di succo di limone per evitare che anneriscano e metterli da parte.
- 2 Preparare un caramello, facendo fondere, in un pentolino con fondo spesso, 100 g di zucchero in 1 cucchiaio d'acqua.
- 3 Versare il caramello sul fondo del cuoci-frutta e ricoprirlo poi con i dadini di mele.
- 4 Cuocere nel microonde, potenza 750W, per 2 minuti, poi lasciar raffreddare le mele cotte nel cuoci-frutta e far riposare il tutto in frigorifero per 90 minuti.

Preparazione dei biscotti

- 1 In un'impastatrice, mescolare burro e zucchero; aggiungere poi il sale, la farina, il lievito e, per finire, i 3 tuorli d'uovo.
- 2 Prendere l'impasto e formare 2 cilindri di circa 7 cm di diametro. Avvolgerli nel cellofan e farli indurire in frigorifero o in congelatore.
- 3 Tagliare poi i cilindri d'impasto in fettine di circa 1 cm di spessore, disporle su un foglio di carta da forno e farle cuocere in forno a 180°C per 10 minuti.
- 4 Lasciar raffreddare i biscotti, poi sagomarli perfettamente con uno stampino di 7 cm di diametro.
- 5 Disporre un biscotto su un piatto, aggiungere uno strato di mele cotte e ricoprire con un altro biscotto.
- 6 Servire immediatamente, con un po' di gelato alla vaniglia e un goccio di caramello.



Per 2 persone
2 cuoci frutta
Preparazione 15 min
Cottura delle mele 2 min
Cottura dei biscotti 10 min



Ingredienti

2 mele Gala
100 g di zucchero
Il succo di ½ limone
150 g di burro a pomata
3 tuorli d'uovo
130 g di zucchero
200 g di farina
3 g di lievito chimico
1 pizzico di sale

Per 2 persone
2 cuoci frutta
Preparazione 10 min
Cottura 2 min



Ingredienti

2 mele Golden

1 cucchiaino di **cannella in polvere**

1 cucchiaio di zucchero **grezzo di canna**

1 cucchiaio di mandorle **tagliate a filetti**

Mele arrostiti alla cannella e allo zucchero di canna

- 1 Lavare le mele, fare dei tagli nei frutti con un coltello e rotolarli poi nella cannella e nello zucchero bruno di canna.
- 2 Mettere le mele nel cuoci-frutta e cuocerle nel forno a microonde, potenza 750W, per 2 minuti.
- 3 Far riposare il cuoci-frutta ben chiuso per 5 minuti, in modo che le mele recuperino parte del loro succo.
- 4 Nel frattempo, tostare le scaglie di mandorle in una padella, senza aggiunta di materie grasse.
- 5 Mettere le mele cotte in delle coppette, cospargerle con le scaglie di mandorle tostate e servire.

