

MOSTARDA DI MELE

Ingredienti

- zucchero (1gr)
- cannella (1gr)
- 2 mele
- essenza di senape (30ml)

Come si prepara

Pelare le mele e tagliarle a fettine sottilissime in una capiente ciotola (meglio se di acciaio).

Disporre alternativamente uno strato di mele ed uno di zucchero.

Aggiungere la stecca di cannella, coprire e far marinare per 5 ore.

Scolare il liquido che si sarà formato e addensarlo sul fuoco in una pentolina di acciaio facendo bollire per 4 minuti.

Irrorare le mele con lo sciroppo e far marinare ancora per 5 ore.

Procedere un'altra volta allo stesso modo poi far bollire per 5 minuti frutta e sciroppo, togliere la stecca di cannella e aggiungere le 30 gocce di essenza di senape.

Disporre in vasetti puliti e sterili, quindi sigillare e conservare.

Difficoltà: 4

Tabella nutrizionale

Valore energetico	166 kcal 695 kJ
-------------------	--------------------

Tags

occasioni speciali, feste, mele, salse e sughi, primo, mediterraneo

