Manzanas asadas

Ingredientes

- 9 manzanas tipo Golden o Reinetas
- 60 gr de azúcar

Podemos aromatizar con:

- Canela en polvo o en rama
- Miel



Sobre esta receta

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.

Preparación

1. Comenzamos poniendo a precalentar el horno a 180º. Se pelan las manzanas y se limpian quitándoles la parte superior e inferior. Si tenemos un descorazonado también podríamos utilizarlo
2. Una vez limpias se colocan 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 180º 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.

Otra forma de hacerlo...

- 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.

También podemos hacer una compota de manzana ...

1. En una cazuela pequeña ponemos las manzanas limpias y peladas, picadas en trozos pequeños con 1/2 vaso de agua y una cucharada de azúcar.
2. Se cuece a fuego medio-alto hasta que los trozos de manzana estén blanditos. Se retiran del fuego y se aplastan con un cubierto hasta que tengamos una crema homogénea.
3. Durante la cocción añadiríamos más agua si fuese necesario. Probamos para ver si está a nuestro gusto de azúcar y listo.

Aquí os dejo el vídeo: