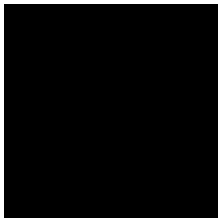
Antipasto fruttato con le mele

Categoria : Antipasto -
Pubblicato da Pina Rea in 12/6/2011



Un antipasto fruttato a base di mele per stupire i vostri ospiti. Comperate delle mele verdi dal sapore non troppo zuccheroso e divertitevi a preparare dei crostini diversi dal solito che si adattano alla stagione estiva, solitamente più vivace delle altre. La mela è da sempre un frutto al centro di innumerevoli culture, non solo per il suo sapore ma anche per le sue proprietà, è ricca di vitamine e fruttosio. Quest’ultimo a differenza dello zucchero di barbabietola, viene metabolizzato più lentamente e dà la stessa carica energetica. **Antipasto fruttato con le mele**



Antipasto fruttato con le mele -

Ingredienti: 2 mele – 100 g di prosciutto cotto – una confezione di formaggio fresco da spalmare – olio extra vergine di oliva – sale – vino bianco (non frizzantino)

Prendete un tagliere ed affettate la cipolla in senso verticale in modo da ottenere delle sottili listarelle. Sbucciate le mele e dividetele a metà e tagliate anche queste a fette sottili.

Prendete una padella antiaderente aggiungete dell’olio extra vergine d’oliva, le mele e il prosciutto cotto, che avrete precedentemente tagliato o già comprato a cubetti.

Lasciate cuocere a fuoco basso per pochi minuti, aggiungendo mezzo bicchiere di vino bianco ed infine salate e lasciate raffreddare entro un recipiente di coccio.

Prendete del pane, meglio se salato, tagliate delle fette mettetele in forno per pochi minuti, in modo da ottenere una consistenza croccante.

Prendete il pane, quando si è raffreddato e spalmate il formaggio fresco sulle varie fette, dopodiché aggiungete il sughetto con le mele.

A piacere si può aggiungere della rucola o della valeriana dal sapore più delicato.

Per rendere ancora più carino il piatto potreste utilizzare la buccia verde delle mele per fare alcune decorazioni.. buon divertimento e buon antipasto….