

MARMELLATE E CONSERVE

Burro di mele - Apple butter

DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



L'apple butter o burro di mele è un'ottima ricetta per chi deve sostituire per varie ragioni il burro o l'olio. Si ottiene infatti dalla cottura lenta di tante mele in poca acqua che alla fine danno come risultato una sorta di purea, che viene utilizzata al posto del burro, ma è decisamente senza alcuna traccia di grasso e inoltre ha un indice glicemico molto basso. Si conserva per due mesi in frigorifero oppure potete congelarlo nelle vaschette del ghiaccio in modo da avere sempre a disposizione una piccola quantità già pronta. Essendo ottenuto semplicemente e principalmente da mele e acqua può essere servito anche come composta, magari da spalmare sul pane o da mangiare con i formaggi. Provate questa ricetta deliziosa e fateci sapere com'è venuta! Se amate tutto ciò che è fatto con le

mele, vi consigliamo anche un'altra ricetta, questa volta decisamente meno light: [delizia alle mele](#), buonissima oppure ecco la [ricetta della torta di mele classica](#)! Scopri le migliori [ricette con le mele](#).

INGREDIENTI

MELE 2 kg

SIDRO o aceto di sidro - 200 ml

ACQUA 200 ml

ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE 150 gr

CANNELLA IN POLVERE 2 cucchiaini da tè

CHIODI DI GAROFANO IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

NOCE MOSCATA IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

LIMONE succo e scorza - 1

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare apple butter o più semplicemente il burro di mele: prima di tutto pelate le mele e tagliatele da prima in quarti, poi a cubetti.





- 2** Raccogliete i cubetti di mele in una capace pentola, possibilmente con il fondo spesso, quindi aggiungete all'interno della pentola l'acqua e il sidro (o l'aceto di sidro) e fate cuocere per circa 30 minuti a tegame coperto, controllate che le mele non si attacchino durante la cottura.





3 Trascorso il tempo di cottura delle mele, allontanate la pentola dal fuoco, fate raffreddare leggermente, poi frullate le mele con il frullatore ad immersione e riducetele in una purea.



- 4 Aggiungete alla purea di mele a questo punto le spezie: i chiodi di garofano in polvere, la cannella in polvere, la noce moscata sempre in polvere e lo zucchero di canna integrale.



- 5 Spremete un limone e aggiungete il succo alla purea di mele, poi eliminate dalla scorza di limone la parte bianca e aggiungete anch'essa a pezzetti alla purea.



- 6 Posizionate la casseruola nuovamente sul fuoco, mescolate bene in modo tale da far amalgamare tutti gli ingredienti tra di loro. Quindi coprite e, fate cuocere, a fuoco dolce, fino a quando non vedete che diventa di un bel colore marrone -bronzo, mescolate di tanto in tanto in maniera tale da non farla attaccare e bruciare.



7 Una volta che il composto sarà diventato di un bel colore ambrato, allontanete la pentola

dal fuoco e frullate la purea di mele ancora una volta con il frullatore ad immersione.



8 Se volete conservarla, lasciatela raffreddare per una mezz'ora poi versatela all'interno di vasetti vetro sterilizzati e sigillate. Una volta aperto il barattolo si può conservare in frigorifero per qualche giorno.

In alternativa se volete consumarla in breve tempo, lasciate raffreddare minimo per un paio d'ore prima di consumarla.



