

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ananas caramellato

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [5 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [12 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'**Ananas caramellato** è la dimostrazione che basta poco per trasformare un semplice frutto in un dessert da ristorante. Questa preparazione dell'**ananas in friggitrice ad aria** è geniale: il calore intenso caramella gli zuccheri naturali, il miele e le noci, creando un contrasto di consistenze irresistibile. È una **ricetta con la frutta** perfetta per chi vuole chiudere la cena con dolcezza senza appesantirsi con torte elaborate come la [Torta all'ananas](#) o la classica [Torta ananas e yogurt](#).

Se cerchi idee fresche, potresti alternarlo al [Tiramisù ananas e fragole](#) o usare l'ananas per una festosa [torta mimosa](#). Tuttavia, capire **come cucinare l'ananas**

caldo apre un mondo nuovo: ricorda la golosità delle [Banane caramellate](#) o il comfort delle [Mele ripiene con noci e cannella](#). Se ami la friggitrice ad aria per la frutta, dopo l'ananas prova anche le [Mele cotte in friggitrice ad aria](#) o le croccanti [Chips di mela](#).

INGREDIENTI PER L'ANANAS

CARAMELLATO

ANANAS fresco pulito o sciroppato al naturale - 5 fette

MIELE MILLEFIORI 50 gr

GHERIGLI DI NOCI 25 gr

ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini da tavola

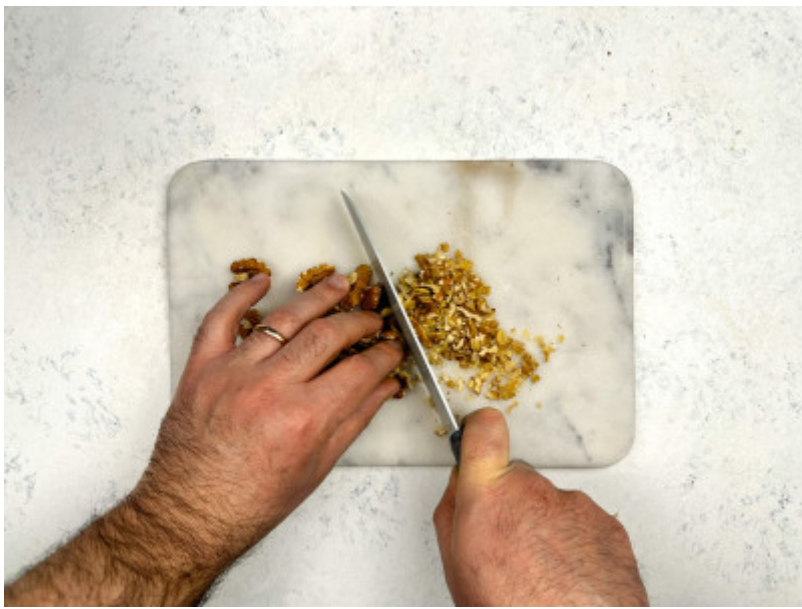
CANNELLA IN POLVERE Opzionale ma ci sta benissimo con l'ananas - 1 pizzico

COME FARE L'ANANAS CARAMELLATO

1 Le Noci: Prendi i gherigli di noci e tritali grossolanamente al coltello. Non ridurli in polvere, vogliamo sentire i pezzetti sotto i denti. Tienili da parte (non metterli subito!).

L'Ananas (Passaggio Fondamentale): Se usi ananas fresco, puliscilo e taglialo a fette spesse circa 1-1,5 cm. Se usi quello in scatola, scolalo bene. In entrambi i casi, tampona perfettamente ogni fetta con carta assorbente.

Perché farlo? Se l'ananas è troppo bagnato, l'acqua impedirà al miele di attaccarsi e alla frutta di caramellare bene.



2 Ritaglia un foglio di carta forno della misura del cestello della tua friggitrice (se hai quella apposita bucherellata è meglio, altrimenti fai tu qualche buco per far circolare l'aria).

Adagia le fette di ananas sulla carta forno senza sovrapporle.

Cola il miele a filo su ogni fetta e spolverizza generosamente con lo zucchero di canna (e la cannella, se ti piace).

Prima Infornata: Cuoci a 200°C per 8 minuti. In questa fase l'ananas si scalderà e lo zucchero inizierà a sciogliersi.



3 Passati i primi 8 minuti, apri il cestello. L'ananas dovrebbe essere lucido e ammorbidito.

Ora distribuisce la granella di noci sopra le fette caramellate.

Nota tecnica: Mettiamo le noci solo ora per tostarle senza bruciarle. A 200°C le noci bruciano in fretta!

Richiudi e cuoci per altri 4 minuti (sempre a 200°C), finché le noci sono dorate e l'ananas ha un bel colorito ambrato





IDEE ALTERNATIVE

Versione light: Puoi omettere lo zucchero di canna e usare solo un velo di miele; la dolcezza naturale dell'ananas basterà a soddisfare la voglia di dolce.

L'idea vegana: Sostituisci il miele con sciroppo d'acero o sciroppo d'agave per una versione 100% vegetale.

L'idea WOW: Servi le fette di ananas calde con una pallina di gelato alla vaniglia o un cucchiaino di yogurt greco: il contrasto caldo-freddo è divino.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Asciuga bene le fette! Prima di condirle, tamponale con carta assorbente per rimuovere il succo in eccesso. Se sono troppo bagnate, l'ananas si lesserà invece di caramellare.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di cannella o di zenzero in polvere sopra il miele per un aroma speziato ed esotico.

L'idea per i bambini: Taglia l'ananas a tocchetti invece che a fette intere, così potranno mangiarli come "caramelle" di frutta con una forchettina.

Idea antispreco: Non buttare il torsolo centrale se è tenero, oppure usalo insieme alla buccia (ben lavata) per preparare un infuso drenante facendoli bollire in acqua per 20 minuti.

COME SI CONSERVA L'ANANAS CARAMELLATO

L'Ananas caramellato va gustato immediatamente, appena esce dalla friggitrice ad aria. Se lo conservi in frigo, lo zucchero si scioglierà a causa dell'umidità e perderai la piacevole crosticina, rendendo il frutto molliccio.