

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Banane caramellate

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 2 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 10 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



Hai presente quella voglia improvvisa di un dolce caldo e confortante, ma non hai né tempo né voglia di metterti ai fornelli? Le banane caramellate in [friggitrice ad aria](#) sono la risposta che cercavi. Una ricetta furbissima, che trasforma un frutto semplice in un [dessert al cucchiaio](#) che sa di coccola. Questa preparazione è un modo geniale per utilizzare le banane mature, un po' come si fa con i [Pancakes alla banana](#), ma in una versione ancora più veloce.

Il calore della friggitrice ad aria crea una deliziosa **crosticina caramellata**, lasciando il cuore della banana morbido e cremoso. È un dessert che ricorda la semplicità delle [Frittelle di mele](#), ma senza la fatica della frittura.

## INGREDIENTI PER LE BANANE

### CARAMellate

BANANE mature ma sode - 2

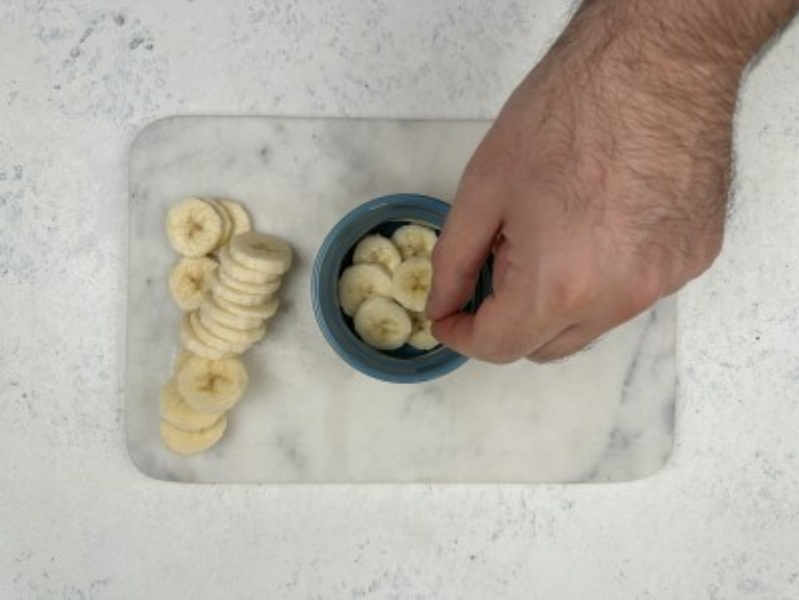
NOCI 40 gr

ZUCCHERO DI CANNA 40 gr

CANNELLA IN POLVERE

## COME FARE LE BANANE CARAMellate IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1** Per prima cosa, prepara gli ingredienti: sbuccia le banane e tagliale a rondelle spesse circa mezzo centimetro. Trita grossolanamente le noci con un coltello. Prendi due cocotte (o delle piccole pirofile resistenti al calore) e inizia a comporre gli strati. Crea una base con uno strato di banane a rondelle, disponendole a raggiera sul fondo.





**2** Cospargi le banane con un po' di zucchero di canna, una spolverata di cannella e un po' della granella di noci. Ripeti l'operazione creando altri due strati identici (banane, zucchero, cannella, noci), fino a riempire le cocotte. Metti le cocotte nel cestello della friggitrice ad aria. Cuoci a 200°C per 10 minuti. Lo zucchero si scioglierà creando un delizioso caramello.





# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Il segreto è la banana matura:** Per delle banane caramellate perfette, usa banane ben mature, quelle con la buccia che inizia a scurirsi. Saranno più dolci, più profumate e la loro consistenza diventerà incredibilmente cremosa in cottura.

**La cocotte è importante:** Usa delle piccole pirofile o cocotte monoporzione adatte alla cottura in friggitrice ad aria. Questo aiuterà a raccogliere il delizioso caramello che si formerà sul fondo.

**Zero sprechi:** Questa ricetta è il modo migliore per non sprecare le banane troppo mature che nessuno vuole più mangiare. Invece di buttarle, puoi trasformarle in un dessert goloso in pochi minuti.

## COME CONSERVARE LE BANANE CARAMellate

**Le banane caramellate sono un dolce da preparare e gustare all'istante, calde e fumanti.**

Raffreddandosi, la consistenza della banana cambia e il caramello tende a solidificarsi.

Se proprio dovessero avanzare, conservale in frigo per un giorno e gustale fredde, magari aggiunte a uno yogurt.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i dolci con la frutta e le preparazioni veloci, ecco altre idee che ti conquisteranno:

[Pancakes alla banana](#): Un altro modo delizioso per usare le banane mature, per una colazione o una merenda soffice e golosa.

[Sfogliatine di mele in friggitrice ad aria](#): Un altro dolcetto velocissimo da preparare con la friggitrice ad aria, croccante e profumato.

[Pere al vino rosso](#): Un dessert classico ed elegante, speziato e avvolgente.

[Mandorle pralinate](#): Lo stesso principio del caramello, per uno snack croccante e irresistibile.