

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Castagne al forno semplici

di: *Arianna Rallo*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *RIPOSO IN ACQUA 30 MINUTI*



Le **castagne al forno!** Che splendida **ricetta** ti abbiamo preparato oggi!

Se seguirai le nostre istruzioni potrai cucinare delle **castagne al forno perfette!**

Offrile come merenda ai tuoi bambini, sai che sono ricche di fibre e proteine di qualità? Sono anche quasi prive di grassi, quindi ottime se stai attento alla linea.

Se ti piacciono le castagne approfitta del periodo autunnale per mangiarle fresche, infatti da

Settembre fino a Novembre inoltrato, questi frutti sono in piena stagione.

INGREDIENTI

CASTAGNE 500 gr

Ecco qui altri modi per cucinare le castagne:

[Castagne bollite](#)

[Castagnaccio](#)

[Arrosto di maiale con castagne](#)

PREPARAZIONE

1 Per la realizzazione delle castagne al forno scegli delle castagne tutte più o meno della stessa dimensione, in questo modo la cottura risulterà omogenea.

Devono essere integre, senza buchi e sode se provi a schiacciarle tra le dita.

Per prima cosa lava le castagne velocemente, dopo incidile con un coltello affilato realizzando un taglio netto sulla pancia.

Cerca di tagliare il guscio e meno possibile la castagna. Il taglio è indispensabile, altrimenti rischierai che le castagne scoppino in forno durante la cottura.

Man mano che le tagli, trasferisci le castagne in una ciotola piena d'acqua.



2 Lascia riposare le castagne in acqua per almeno mezz'ora, meglio un'ora. Questo passaggio renderà le castagne più morbide e vi aiuterà a sbucciarle con più facilità.

Asciuga le castagne tamponando con un panno da cucina.



3 Fodera una teglia con carta da forno, trasferisci le castagne posizionandole con il taglio verso l'alto.

Accendi il forno a 200°C. Quando avrà raggiunto la temperatura, inforna in modalità statica, nel ripiano medio, per circa 30 minuti se le castagne sono medio-grandi, mentre se sono piccoline basteranno anche solo 20-25 minuti.

Al termine della cottura le castagne al forno si saranno aperte e risulteranno fragranti e morbide.

Servi e sbuccia le castagne ancora calde.



CONSERVAZIONE