

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Mele ripiene con noci e cannella

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:

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



Cerchi un dessert che sia goloso ma anche leggero e veloce? Le mele ripiene con noci e cannella sono il **comfort food** che fa per te! Questa ricetta è semplicissima e richiede pochissimi ingredienti, ma regala un profumo e un sapore che sanno di casa e di tradizione. È un'alternativa più **leggera e salutare** di altri dolci a base di mele, come la [Torta di mele con marmellata](#) o la [torta semplice di mele](#). Il ripieno, a base di **noci tritate e cannella**, avvolge la polpa morbida della **mela cotta** creando un contrasto di consistenze delizioso. Se ami l'abbinamento mela cotta e spezie, ti consigliamo di provare anche le [Mele cotte in friggitrice ad aria](#), che sono ancora più veloci da preparare, oppure lo [Strudel di mele](#)

per una versione sfogliata. Per un tocco di golosità in più, puoi servirle tiepide con una pallina di gelato come le [Mele cotte con gelato](#).

## INGREDIENTI PER LE MELE RIPIENE CON NOCI E CANNELLA

MELE Golden o Royal gala - 4

GHERIGLI DI NOCI 150 gr

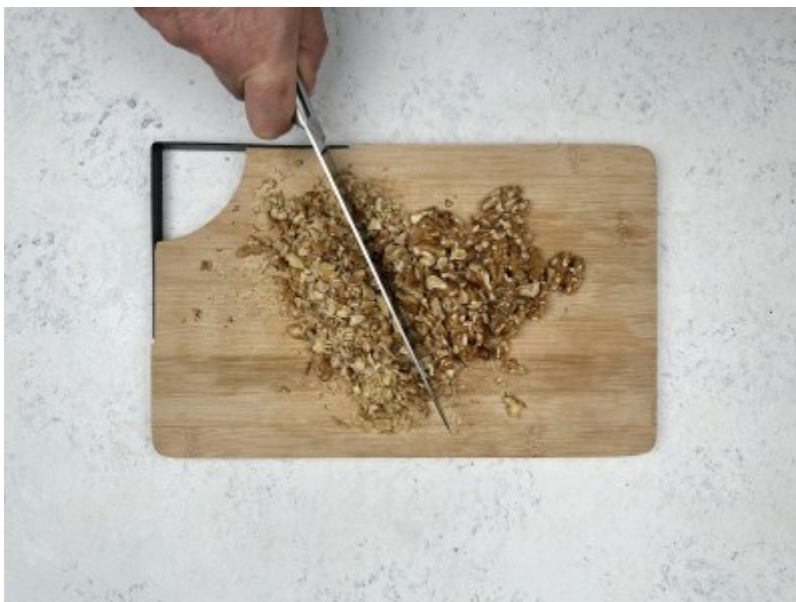
MIELE DI ACACIA o millefiori - 150 gr

CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

VINO BIANCO o succo di mele - 4 cucchiaini da tavola

## COME SI FANNO LE MELE RIPIENE

- 1 Prepara il ripieno. Per prima cosa, trita grossolanamente le noci con un coltello e mettile in una ciotola. Aggiungi il miele e la cannella, poi mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo e appiccicoso.

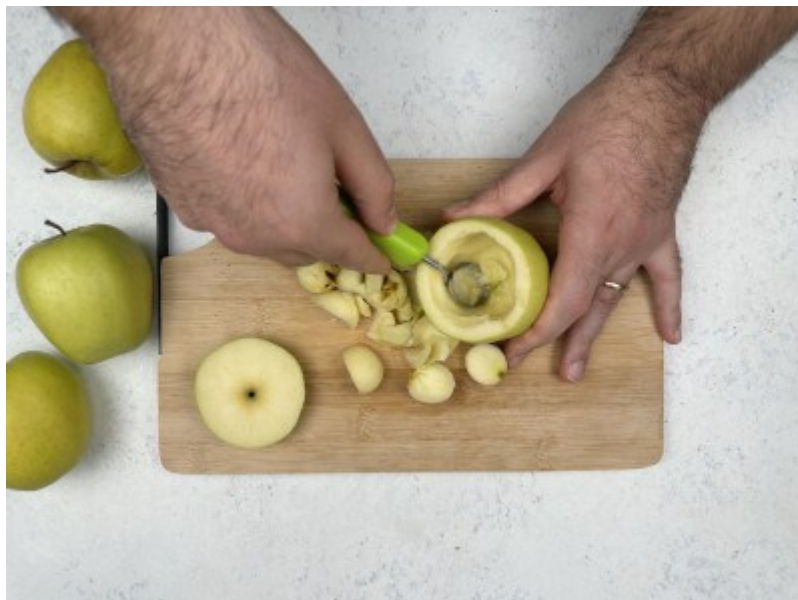


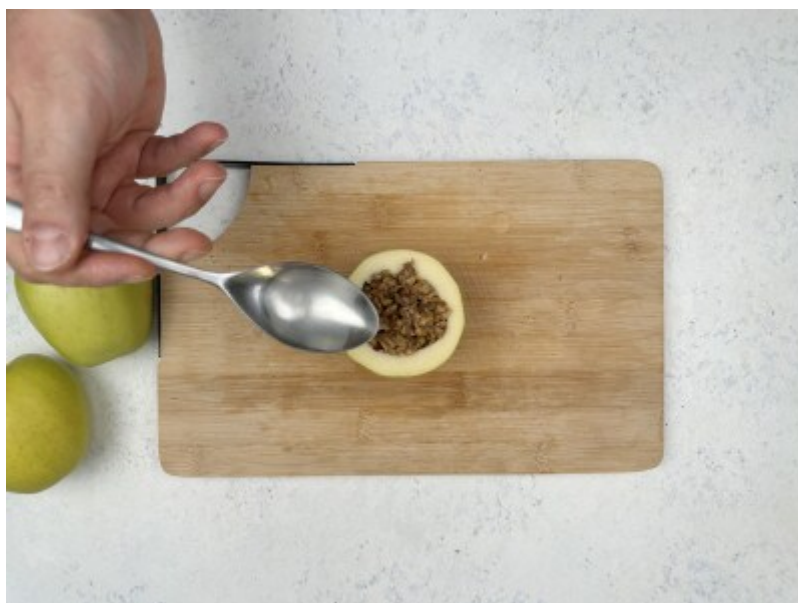
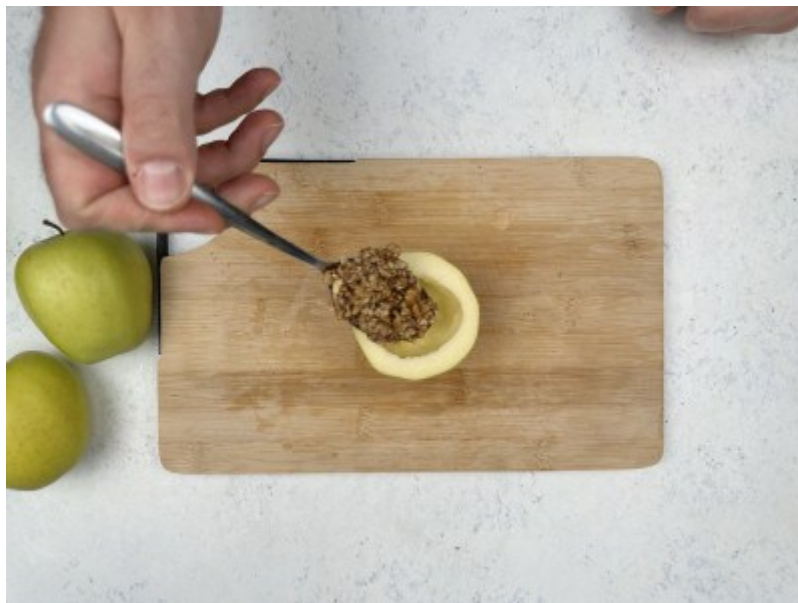


**2** Prepara le mele. Lava bene le mele. Con un coltello, taglia via la "calotta" superiore (la

parte con il picciolo) e mettila da parte. Con un levatorisoli o con la punta di un cucchiaino, scava l'interno della mela per eliminare il torsolo e i semi, creando una cavità al centro. Fai attenzione a non bucare il fondo.

**Farcisci e cuoci.** Riempi generosamente la cavità di ogni mela con il composto di noci e miele. Disponi le mele nel cestello della friggitrice ad aria. Irrora la superficie di ogni mela con un cucchiaino di vino bianco.





- 3 Cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 15 minuti. Le mele saranno pronte quando saranno tenere (puoi verificarlo infilando uno stecchino) e il ripieno leggermente caramellato.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per la Cottura:** Se non hai tempo di accendere il forno, puoi cuocere le mele ripiene in friggitrice ad aria o nel microonde. I tempi si ridurranno drasticamente, ma il risultato rimarrà morbido e succoso.

**Consiglio per il Ripieno:** Per un tocco di acidità che esalti il sapore, aggiungi un cucchiaino di succo di limone e un pizzico di uvetta al ripieno di noci e cannella. Se vuoi un dessert ancora più ricco, aggiungi anche dei Biscotti ripieni di mele sbriciolati.

**Riduzione dello Spreco:** Se le mele che hai a disposizione non sono perfette in superficie, ma la polpa è soda, questa ricetta è l'ideale. Puoi anche utilizzare avanzi di frutta secca (noci, mandorle, nocciole) che hai in dispensa.

## COME SI CONSERVANO LE MELE RIPIENE

Le mele ripiene si gustano al meglio appena cotte e ancora tiepide.

Se dovessero avanzare, puoi conservarle in frigorifero, in un contenitore ermetico, per circa due giorni. Ti consigliamo di scaldarle leggermente prima di consumarle per ravvivare il sapore della cannella.

Non è consigliabile congelare le mele intere ripiene una volta cotte, in quanto la polpa diventerebbe troppo acquosa e perderebbe consistenza.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Frittelle di mele in friggitrice ad aria: Un'alternativa frita (ma light) alla mela cotta, per una merenda croccante e golosa.

Torta di mele in friggitrice ad aria: Una torta intera, morbida e profumata, cotta in modo rapido e uniforme con la friggitrice ad aria.

Sbriciolata di mele: Un dolce con una base di frolla "sbriciolata" e un ripieno di mele e cannella, facile da preparare e d'effetto.