

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Risolatte caldo mele e cannella

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando le giornate si accorciano e il freddo si fa sentire, la voglia di un dolce al cucchiaino avvolgente diventa irresistibile. Preparare un buon risolatte caldo mele e cannella è la soluzione perfetta per ritrovare il sorriso senza impazzire ai fornelli.

Questo dessert, dal profumo inebriante, unisce la cremosità del latte alla dolcezza rassicurante della frutta caramellata in padella. Se ami i sapori genuini, diventerà presto un classico delle serate casalinghe, proprio come accade con un ricco [apple crumble](#) o con una soffice [torta di mele in tazza](#).

La versatilità della frutta unita alle spezie si sposa a meraviglia in tante altre idee golose: prova anche le [frittelle di mele facili](#) per un momento di pura

golosità. Se cerchi qualcosa di adatto alla colazione, un caldo porridge alla banana rappresenta una dolcissima alternativa. Per chi ama restare in forma senza rinunciare ai profumi speziati, dei cookies alle noci e cannella fit sono l'abbinamento ideale. Infine, se avanza del latte e serve una base neutra, la classica crema al latte salva sempre la situazione. Preparate i cucchiaini!

INGREDIENTI PER IL RISOLATTE CALDO MELE E CANNELLA

RISO preferibilmente Originario o Vialone Nano - 150 gr
LATTE INTERO 750 ml
MELE ideali le Renette o le Golden Delicious - 2
ZUCCHERO DI CANNA + 1 cucchiaio per le mele - 50 gr
STECCA DI CANNELLA 1
CANNELLA IN POLVERE
BURRO 20 gr
SCORZA DI LIMONE 1
SALE 1 pizzico

PREPARA IL RISOLATTE CALDO MELE E CANNELLA

1 Sbuccia le mele, privale del torsolo e tagliale a cubetti di piccole dimensioni.

Sciogli il burro nella padella antiaderente a fuoco medio.

Aggiungi i cubetti di mela, un cucchiaio di zucchero di canna e un'abbondante spolverata di cannella in polvere.

Cuoci le mele per circa 5-8 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché non saranno morbide e ben caramellate. Toglile dal fuoco e tienile da parte.

2 Versa il latte nella pentola dal fondo spesso. Aggiungi la stecca di cannella, la scorza di

limone intera e un pizzico di sale.

Porta il latte a sfiorare il bollore a fuoco medio-basso, facendo molta attenzione a non farlo fuoriuscire.

Versa il riso e i 50 g di zucchero nel latte caldo.

Abbassa la fiamma al minimo e cuoci per circa 20-25 minuti. Mescola frequentemente con il mestolo di legno per evitare che il riso si attacchi sul fondo e per favorire il rilascio degli amidi.

3 Spegni il fuoco quando il riso sarà cotto e il composto avrà raggiunto una consistenza ricca e cremosa (se dovesse asciugarsi troppo durante la cottura, aggiungi un goccio di latte caldo).

Rimuovi la stecca di cannella e la scorza di limone.

Unisci metà delle mele caramellate direttamente nella pentola e amalgama delicatamente il tutto.

Distribuisci il risolatte caldo in ciotoline o cocotte, poi guarnisci la superficie di ognuna con le restanti mele caramellate e un ultimo pizzico di cannella in polvere. Servi subito!

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Il riso è naturalmente privo di glutine, occorre solo accertarsi che le spezie utilizzate riportino in etichetta la certificazione "senza glutine".

Senza lattosio: Sostituisci il latte intero con una bevanda vegetale (come latte di mandorla, avena o riso) e usa burro chiarificato, margarina o olio di cocco nella stessa quantità indicata.

Light / meno calorica: Utilizza latte parzialmente scremato o scremato e riduci lo zucchero di canna, magari optando per un dolcificante naturale come l'eritritolo o la stevia.

Vegana: Elimina il burro a favore di una materia grassa vegetale (come burro di soia) e impiega esclusivamente bevande vegetali al posto del latte vaccino.

Variante "WOW": Servi il dessert in bicchierini monoporzione trasparenti, alternando strati di crema di riso a mele caramellate e una cascata di noci pecan o nocciole tostate tritate, per un contrasto di consistenze sorprendente.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Mescolare frequentemente con un mestolo di legno durante i 20-25 minuti di cottura è essenziale. Questo movimento costante favorisce il rilascio degli amidi dal chicco di riso, garantendo una consistenza vellutata e priva di grumi.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di uvetta sultanina, precedentemente ammollata in acqua tiepida o in poco rum, direttamente nella padella mentre le mele caramellano.

L'idea per i bambini: Se i più piccoli non amano trovare pezzetti di frutta nel piatto, frulla le mele caramellate fino a ottenere una purea liscia, per poi amalgamare il tutto al riso ormai cotto.

Idea antispreco: Le bucce delle mele biologiche ben lavate non vanno mai buttate. Falle essiccare in forno a bassa temperatura per ricavarne delle chips croccanti, oppure mettile in infusione in acqua bollente per preparare una tisana aromatica a costo zero.

CONSERVAZIONE

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni al massimo, accuratamente chiuso in un contenitore ermetico in vetro o plastica per alimenti. Prima di servirlo nuovamente, scaldalo a bagnomaria o nel forno a microonde aggiungendo qualche cucchiaino di latte per fargli ritrovare fluidità. Si sconsiglia la congelazione: le basse temperature altererebbero irrimediabilmente la struttura dell'amido, rendendo il riso farinoso e sgradevole al palato una volta scongelato.

Il rice pudding è un comfort food dalle origini antichissime: già nell'antica Roma il riso bollito nel latte o nell'acqua veniva consumato, sebbene fosse considerato più un rimedio curativo per lo stomaco che un dessert. L'aggiunta della cannella, originaria dello Sri Lanka, non serve solo ad arricchire il profilo aromatico: nei ricettari storici le spezie venivano spesso impiegate proprio per le loro presunte proprietà digestive e scaldanti, ideali per affrontare i mesi più freddi.