



BIOSÜDTIROL

Agricoltrice bio Astrid serve: Canederli alle mele

Preparazione: 1,5 ore

Difficoltà: media

Ingredienti (4 porzioni)

70 g cubetti di mela Bonita
125 g di quark (oppure ricotta magra)
25 di burro
10 g di zucchero
1 uovo
zucchero vanigliato
scorza di limone
burro per stufare le mele
1 cucchiaio di acquavite di mele
1 busta di preparato in polvere per budino alla vaniglia
30 g di farina
20 g di noci tritate finemente
20 g di pangrattato
150 ml di succo di mela
175 g di frutti di bosco assortiti, lamponi, fragole e more
zucchero a piacere

Preparazione

Sbattere il burro ammorbidito con lo zucchero e l'uovo, aggiungere il quark, un pizzico di sale, zucchero vanigliato e scorza di limone. Saltare i cubetti di mele nel burro, sfumare con l'acquavite e ridurre il liquido di cottura. Insaporire con un pizzico di cannella i cubetti di mele a temperatura ambiente e mescolare al quark. Per ultimo aggiungere la farina. Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per almeno 1 ora. Nel frattempo tritare le noci e mescolarle al pangrattato. Tostare il pane e le noci in un padellino con poco burro per alcuni minuti e lasciar raffreddare sopra un piatto.

Formare piccoli canederli e farli cuocere a fiamma bassa per 8-10 minuti in acqua bollente leggermente salata. Togliere i canederli dall'acqua con una schiumarola e rigirarli nella granella. Per la salsa ai frutti di bosco mescolare il succo di mele con il preparato in polvere per il budino alla vaniglia e cuocere in padella, aggiungere i frutti di bosco e lasciare cuocere per qualche minuto. Infine lasciare raffreddare la salsa ai frutti di bosco e servirla assieme ai canederli con un sorriso.



BIOSÜDTIROL

Il suggerimento di Astrid:

Al posto della salsa ai frutti di bosco si può servire anche una golosa glassa di mele. Buon appetito!