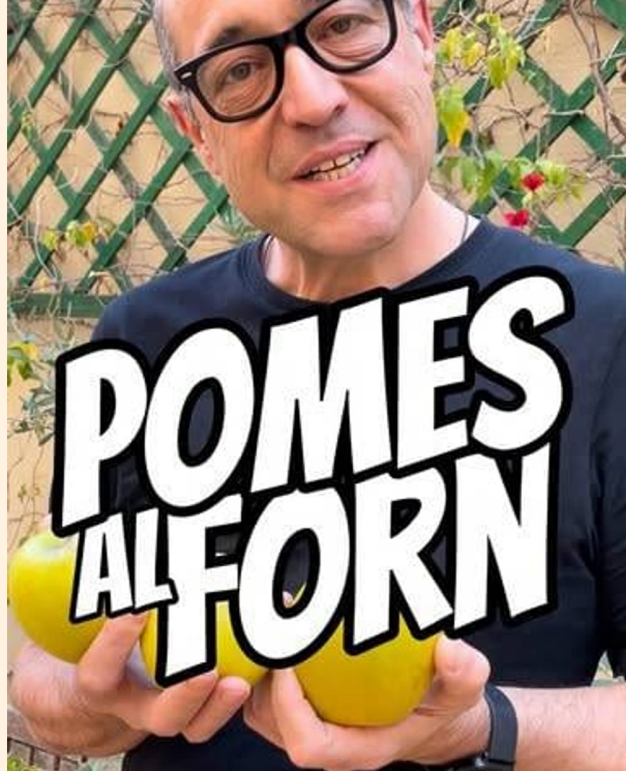




DESSERTS · VEGETARIAN

Pomes al forn amb canyella, sucre morè i mantega

🕒 45min 🍴 4 servings 🔥 150 kcal



Ingredients

4 pomes fermes i dolces (Reineta, Fuji, Golden o Pink Lady)

4 branquetes de canyella

4 trossets de mantega (uns 10 g cadascun)

4 culleradetes de sucre morè

1 grapat de panses de moscatell

1 raig de moscatell o Calvados (opcional, per aromatitzar)

Mel, al gust (opcional)

Cordill de cuina per lligar les pomes

PER SERVING

Protein	0.5 g
Fat	2.5 g
Carbs	35 g
Fiber	4 g

Method

- 1 Preescalfa el forn a 180 °C, calor dalt i baix.
- 2 Renta les pomes i treu-ne el cor amb l'estri adequat.
- 3 Introdueix a cada poma 1 trosset de mantega al fons, 1 branqueta de canyella, 1 culleradeta de sucre morè, i si vols, unes gotes de mel.
- 4 Lliga cada poma amb un cordill de cuina, fent una creu al voltant, perquè mantinguin la forma i no s'esberlin durant la cocció.
- 5 Posa-les en una safata de forn i reparteix-hi les panses i un raig d'aigua (uns 50 ml).
- 6 Enforna-les durant 35–45 minuts, segons mida i varietat de poma.
- 7 Si veus que s'enrosseixen massa d'hora, cobreix-les amb paper d'alumini.
- 8 Deixa-les reposar 10 minuts fora del forn abans de servir.
- 9 Serveix cada poma tèbia, regada amb el suc caramel·litzat de la safata i unes panses tendres.
- 10 Pots afegir un raig de Calvados per sobre o al costat del plat.

**TIPS**

Si vols un acabat més lluent, pinta-les amb una mica de mel tèbia just abans de servir.

