



reteta-video.ro

Mere Umplute cu Nuci si Scortisoara la Cuptor

Merele coapte umplute cu nuci si scortisoara sunt una din amintirile mele din copilarie. Nu era iarna in care bunica sa nu le faca. Sunt unul dintre acele **deserturi cu fructe, simple si sanatoase, fara zahar**, in fata caruia rezist cu greu si este potrivit si pentru copii. Mai ales daca ai mere din gradina, acelea neceruite, cu cate un punct negru pe ici-pe colo.

Tin mine ca cea mai frumoasa vacanta de iarna a fost in 1986. A nins atat de mult, incat vacanta s-a prelungit, lucru rar in acea vreme. Treceam dintr-o curte in alta peste garduri, care nu mai existau pentru ca erau acoperite de nameti. Ne plimbam pe ulita cu sania trasa de cai si eram intr-o joaca continua.

Asta pentru ca parintii nu aveau cum sa ajunga la noi si, spre norocul nostru, pana cand s-au dezapezit drumurile am stat la bunici, intr-un sat de munte parca uitat de lume. A fost iarna in care bunica ne-a facut toate poftele.

Veneam de la sanius doar la masa, dupa miros. Din mica bucatarie veneau arome incredibile, de **mere coapte**, de [placinta cu mere](#), de seminte de dovleac si paine prajite pe plita, de carnati afumati si carne de porc de la garnita si de tuica fiarta 😊. A fost iarna **merelor la cuptor** si cea in care am descoperit [pasta de jumari](#).

Ne facea si mama, dar gustul acelor **mere coapte si umplute cu nuca si scortisoara**, facute intr-o tava veche din tabla, parca nu era la fel. Sau poate ca nu mai era magia aceea, caci era acelasi **desert cu mere** la cuptor.

Pentru multi, **merele coapte** sunt un desert de toamna, atunci cand livezile sunt pline si e timpul nucilor, eu insa il simt mai potrivit atunci cand e ger si zapada afara. Si, orice alte prajituri de casa as avea in plan sa fac, ma intorc la simplitatea **merelor umplute la cuptor**. Ma fac sa ma vad iar fara griji in bucataria bunicii adulmecand parfumul care venea din cuptor.

Nici iernile nu mai sunt ca atunci si nici eu, insa la mere coapte nu renunt! Desi poate banale, parca imi aduc in casa miros de sarbatoare, e desertul de suflet, cum se spune acum comfort food, bun de impartit cu cei dragi. Este din categoria dulciurilor dietetice, vegetariene, nepretentioase, pe care toata lumea le stie si pe care cred ca toata lumea le iubeste. Cred ca pana si copiii din ziua de astazi!

INGREDIENTE PENTRU MERE UMPLUTE CU NUCI SI SCORTISOARA LA CUPTOR

8 mere mari
3 linguri cu nuci, taiate mare
4 linguri cu dulceata de visine
2 linguri cu stafide
o lingurita cu scortisoara
30 g de unt
zeama de lamaie

MOD DE PREPARARE MERE UMPLUTE CU NUCI SI SCORTISOARA LA CUPTOR

1. Cum se pregatesc merele pentru cuptor. Incalzim cuptorul la 170 de grade. Taiem un capac de cam 1 cm in dreptul coditei fiecarui mar si cu un cutit sau cu o lingurita scoatem miezul si semintele din interiorul merelor cat sa ramana un perete de 1 cm si lasand baza intacta. Avem grija pentru ca nu trebuie sa rupem sau sa spargem merele. Le stropim imediat cu zeama de lamaie pentru a nu se oxida.

2. Cum se fac merele umplute la cuptor. Punem in fiecare mar cateva nuci, o jumatate de lingurita cu dulceata, din nou nuci, cateva stafide, apoi iarasi dulceata si in final cateva nuci, apasandu-le usor. Punem deasupra fiecarui mar cate un cubulet de unt si presaram scortisoara macinata.

3. Cum se fac merele coapte. Asezam merele umplute cu nuci si scortisoara intr-o tava in care am pus hartie de copt si le punem in cuptorul incalzit la 170 de grade pentru 20-30 de minute cat merele coapte sa devina usor moi.

4. Servire mere coapte si umplute cu nuca si scortisoara. Sunt un desert cu mere bun si caldut, dar si rece, simplu, cu zahar pudra presarat deasupra, un mot de frisca, o lingura cu inghetata, sos de vanilie sau [sos de caramel](#).

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Mere Umplute cu Nuci si Scortisoara la Cuptor.

POFTA BUNA!

SFATURI:

1. Cele mai potrivite mere pentru copt sunt cele care au o textura mai tare: Ionatan, Granny Smith, Golden, Fuji, Rome Beauty sau Braeburn.
2. Puteti sa faceti merele umplute la cuptor si cu alte fructe uscate, curmale sau caise taiate marunt, fructe de padure, fistic, caju, migdale sau bucatele de ciocolata, puse in ce ordine doriti.