



reteta-video.ro

Prajitura de Post cu Mere, Nuci si Scortisoara

Reteta de **prajitura de post cu mere, nuci si scortisoara** cred ca este cea mai simpla si mai rapida prajitura din lume. Si e u
inteles de ce, caci pregatirea acestei **prajituri cu mere** nu dureaza mai mult de 10 minute si pana si un copil o poate face.

Una peste alta, desi este o **prajitura de post**, sa stiti ca eu o fac destul de des. Practic, nu trebuie decat sa amesteci ingredientele
cu cele umede, sa torni aluatul in tava, bagi la cuptor si gata! Cel mai greu, dupa cum ma cunoasteti, este sa astepti ca **prajitu
mere si nuci** sa se raceasca.

Recunosc ca am avut o perioada in care nu prea am inteles deserturile de post, fara oua, fara lapte, fara unt. Imi era team ca
gustoase. Ei bine, cea mai buna dovada ca imi era teama degeaba este si aceasta **prajitura de post cu mere**. Este moale, um
extraordinar de buna! Se simt bine merele, textura nucilor si aroma de scortisoara si, chiar daca este o **prajitura cu mere simpla**
absolut delicioasa. Cred ca secretul este sa dozezi corect proportiile ingredientelor uscate si ale celor lichide, astfel incat rezultatu
sa nu fie nici prea uscat, dar nici prea moale.

La noi, aceasta **prajitura pufoasa cu mere** a mers perfect si la micul dejun, a fost si gustare dulce, dar si desert. Eu am inceput cu
la micul dejun si mi-am mai taiat inca 2 felii langa ceasca de cafea. Abia a prins pranzul, caci toata lumea a "gustat" cate o fe
desertul cu mere, apoi a mai luat inca una sau doua, caci cica arata super poficios. Chiar au declarat ca **prajitura de post cu nu**
pare a fi de post, atat este de buna.

Acum ca am prins curaj, sigur o sa o mai fac. Are ingrediente simple, care nu-mi lipsesc din camara. Iar mere, sigur ati observat ca
lipsesc, chiar daca mai uratele si imperfecte, dar pline de gust (de la mama, evident), dupa ce le tot ocolim si le plimbam de colo
soarta lor este sa ajunga in prajituri cu mere rapide si ieftine.

Vi se pare un desert modest si banal? Poate! Doar ca eu iubesc prajiturile cu fructe si pe cuvânt ca aceasta **prajitura cu mere de**
iti merge la suflet! Este umeda si frageda, plina de mere, pufoasa, dar in acelasi timp nucile ii aduc o textura crocanta, iar ar
scortisoara pe mine m-a cucerit pe loc. Sigur, este o idee si pentru cei care au alergii la oua sau intoleranta la lactoza sau pentru ce
sunt vegetarieni. Ce dovada mai buna ca de cele mai multe ori lucrurile simple sunt cele mai bune? Nici nu zici ca prajitura asta cu
este de post! Incercati-o oricand aveti pofta de ceva bun si rapid si imi veti da dreptate! Sa va fie de folos!

SFATURI:

- 1. Putem sa facem din acelasi aluat chec de post cu mere?** Sigur! Nu doar un chec cu mere, ci chiar si briose cu mere pufo
aromate. Va recomand sa folositi o tava cu peretii detasabili, asta pentru a putea scoate prajitura mai usor.
- 2. Ce soi de mere folosim?** Este de preferat sa folosim mere mai tari si nu foarte zemoase: Honeycrisp, Pink Lady, Fuji, Granny
Jonagold, Braeburn, Ionatan, Idared sau Florina, dar sunt foarte bune orice mere.
- 3. Curatam sau nu merele de coaja?** Nu este obligatoriu, eu am preferat sa nu le curat si sa le indepartez doar micile pete.
- 4. Daca nu vrem sa facem prajitura cu mere, putem folosi la fel de bine pere sau gutui.**
- 5. Ce fel de ulei folosim pentru prajitura de post cu mere?** Folosim un ulei neutru: de floarea soarelui, de germeni de orez, de
cele cu un gust intens, cum este ulei de masline, vor schimba gustul prajiturii.
- 6. Este obligatoriu sa facem prajitura de post cu apa minerala?** Nu, apa minerala carbogazoasa poate fi inlocuita cu suc de por
proaspat stors (aceeasi cantitate). Daca folosim apa minerala, prajitura cu mere de post va fi mai pufoasa.
- 7. De ce la prajituri se cerne faina si praful de copt?** Astfel agentul de crestere se distribuie uniform in toata prajitura. Este importan
cernem pentru a acumula cat mai mult aer.
- 8. Inainte de o toca, pentru un plus de gust, este bine sa rumenim putin nuca, intr-o tigaie fara grasime. Le putem omite sau se pot**
cu migdale, alune, fistic, caju sau nuca de cocos.
- 9. Pentru cei care nu sunt prieteni cu scortisoara, aceasta poate fi omisa, insa merele si scortisoara merg mana in mana.**
- 10. Ce mai putem adauga in prajitura cu mere?** Stafidele se potrivesc bine cu merele, dar si merisoarele sau alte fructe confiat
putem adauga coaja de lamaie sau de portocala bio.

11. Coacere prajitura cu mere. Daca desertul cu mere se rumeneste mai repede deasupra, il acoperim cu o hartie de copt si continuam coacerea pana cand trece testul scobitorii.

12. Dupa ce scoatem prajitura din cuptor, o lasam sa se raceasca 10 minute in forma, apoi o scoatem cu atentie din tava fierbinte. Daca o facem intr-o tava de chec obisnuita in care am pus hartie de copt, sau intr-o forma care nu are peretii detasabili, o desfacem cu o cutit si o asezam pe un gratar de bucatarie si o lasam sa se raceasca complet (altfel va face condens si va deveni cleioasa).

13. Pentru ca prajitura de post cu mere este foarte umeda si frageda, trebuie sa o lasam sa se raceasca foarte bine inainte de a o taia, altfel se poate sfarama. In plus, dupa ce se raceste, o putem felia mai usor.

14. Putem face prajitura cu mere si nuci de post cu glazura? Da, topim 70 g de ciocolata neagra, peste aceasta punem o lingura de sirop de curmale (miere sau alt indulcitor natural), 3 linguri cu apa fierbinte si o lingurita cu ulei si omogenizam. Turnam glazura peste prajitura complet racita.

Daca vrei un desert simplu de post si aveti nevoie de inspiratie, va las mai jos cateva retete simple si bune:

[Placinta cu Mere de Post](#)

[Negresa de Post cu Gem si Nuca](#)

[Mere Umplute cu Nuci si Scortisoara la Cuptor](#)

[Paste cu Pesmet si Nuca](#)

[Ciocolata de Casa de Post](#)

INGREDIENTE:

3-4 mere

100 ml de ulei (de floarea soarelui)

250 ml de apa minerala carbogazoasa

160 g de zahar

400 g de faina

100 g de nuca (rumenita putin inainte), tocata mare

o lingurita cu extract de vanilie

o lingurita cu scortisoara

un plic cu praf de copt (10 g)

sare

zeama de la o jumătate de lamaie

100 g de stafide (optional)

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire tava.

Incalzim cuptorul.

Pregatim o tava cu dimensiunile de 24x24 cm, pe care o tapetam cu hartie de copt si o ungem cu ulei.

2. Pregatire mere.

Curatam merele de coaja sau le putem lasa cu tot cu coaja si indepartam doar imperfectiunile.

Le taiem in jumutati, le scoatem casuta cu seminte si indepartam partile lemnoase.

Taiem merele in cubulete de cam 1,5 cm. Dupa ce le-am taiat, le-am cantarit si am avut 200 g de mere.

Turnam peste ele zeama de lamaie, punem scortisoara, amestecam bine si le lasam deoparte.

3. Pregatire prajitura de post cu mere si nuca.

Intr-un castron mare turnam uleiul, apa minerala carbogazoasa, punem zaharul, extractul de vanilie si un sfert de lingurita cu sare. Amestecam bine, batem bine, pana cand zaharul nu se mai simte, fie cu mixerul, fie cu un tel.

Peste aceasta compozitie cernem faina si praful de copt si amestecam, fie cu un tel, fie cu o spatula, pana cand nu mai avem pungă de faina sau cocoloase.

Adaugam nucile, stafidele si cubuletele de mere, incercand sa punem cat mai putin din zeama lasata, si amestecam bine cu o spatula sau cu o furculita, pana la incorporare.

4. Temperatura si timp de coacere prajitura de post cu mere.

Turnam compozitia in tava pregatita, o intindem pe toata suprafata si nivelam usor deasupra.

Punem prajitura cu mere in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 50-60 de minute (depinde de cuptor), pana cand este rumenita deasupra. Trece testul scobitorii.

5. Servire si pastrare.

Lasam prajitura sa se raceasca 10 minute in tava, apoi o scoatem din forma, ajutandu-ne de hartia de copt, si o lasam sa se raceasca complet pe un gratar de bucatarie, de preferat fara hartia de copt.

Dupa ce s-a racit, o putem felia usor si servi simpla, cu zahar pudra deasupra, scortisoara sau o glazura de ciocolata neagra.

Este o prajitura umeda, pufoasa, frageda si aromata, perfecta langa o cafea, un ceai, un pahar cu lapte caldut sau o limonada rece. Poate fi servita micul dejun, la pranz, pentru gustarea copiilor, sau in orice moment al zilei cand avem pofta de un desert rapid si cu ingrediente indemanabile.

Poate fi pastrata intr-un loc racoros, intr-o cutie inchisa ermetic, 2-3 zile.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Prajitura de Post cu Mere, Nuca si Scortisoara*.

POFTA BUNA!