



MELACCIO

Ricetta a cura di Marco Bianchi, divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi (FUV) e Ambassador di EXPO Milano

Ingredienti per 8-10 persone

- 800 g mele renette
- 2 manciate di uvetta (reidratata in succo di limone)
- 250 g di yogurt di soia non zuccherato
- 100 g zucchero di canna integrale
- 1 bustina di lievito per dolci
- 30 g di fecola di patate
- 90 g di farina integrale
- 90 g di farina 0
- 60 g di noci sgusciate
- 60 g di mandorle sgusciate
- 1 cucchiaio di cannella polvere
- 2 limoni (uno per reidratare l'uvetta)
- 60 g di olio di semi di mais biologico e spremuto a freddo

Procedimento

Pulire e tagliare le mele a tocchetti mantenendo anche la buccia, radunarle in una ciotola insieme al succo di un limone, a 50 g di zucchero di canna integrale e, in ultimo, alla cannella, quindi mescolare il tutto.

In un'altra ciotola, unire la farina integrale, la farina 0, lo zucchero rimasto, la fecola, il lievito, mescolare fino a ottenere una miscela omogenea; aggiungere noci e mandorle, precedentemente tritate grossolanamente (conservarne una piccola parte per la guarnizione), lo yogurt, l'olio e continuare a mescolare.

Aggiungere, in ultimo, l'uvetta e le mele (di cui è necessario conservarne una piccola parte, da inserire sul fondo della teglia).

Foderare la teglia di carta forno, ricoprire la base con le mele lasciate in disparte, quindi versare l'impasto. Sbriciolare le noci lasciate in disparte sulla superficie, quindi infornare a 200° per un'ora.