

# Ricetta Divina di Cristina Buccino



La sexy showgirl non riesce proprio a dire di no ai dolci. Il suo preferito è lo strudel preparato secondo la ricetta tradizionale



Strudel di mele

**PROF. A TAVOLA**  
In alto, Cristina Buccino, 29 anni; l'ex "professoressa" di "L'Eredità" (Rai Uno) ed ex fidanzata di Claudio D'Alessio (figlio di Gigi) adora lo strudel di mele (a sin.).

## Ingredienti per 8 persone:

- \* 1 kg di mele
- \* 50 gr di pinoli
- \* 75 gr di uvetta
- \* 80 gr di zucchero
- \* 100 gr di pangrattato
- \* 2 cucchiaini di rum
- \* 50 gr di burro
- \* 1 uovo
- \* 250 gr di farina
- \* 40 ml d'acqua
- \* 1 cucchiaino di cannella in polvere
- \* olio d'oliva
- \* sale
- \* scorza di limone

## Esecuzione:

**1.** Impastate la farina con l'uovo, un pizzico di sale, un goccio d'olio e l'acqua tiepida. Ottenuto un impasto omogeneo, lasciatelo riposare per mezz'ora. **2.** In una ciotola riunite le mele tagliate a fettine, l'uvetta (bagnata nell'acqua e ben strizzata), i pinoli, lo zucchero, la cannella, la scorza di limone e il rum. **3.** In una padella antiaderente dorate il pangrattato nel burro. **4.** Unitelo al resto del ripieno e mescolate. **5.** Stendete la pasta in modo da formare un rettangolo e adagiatevi sopra il ripieno. **6.** Arrotolate lo strudel dal lato più lungo e sigillatelo alle estremità. **7.** Infornate a 180 gradi per circa 35 minuti (forno ventilato). **8.** Sforinate e cospargete di zucchero a velo.

## Il segreto:

Per evitare che si apra durante la cottura, cospargete i lati dell'impasto con burro fuso e pangrattato.

tempo necessario  
1 ora e 20 min

difficoltà  
facile



### \*Light

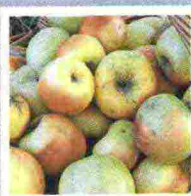
Una versione leggera dello strudel si ottiene utilizzando il fruttosio al posto dello zucchero, sostituendo uvetta e pinoli con i semi di sesamo ed evitando di inserire burro e pangrattato: vale poco più di 200 calorie.



### \*Salato

Lo strudel si può trasformare in gustoso antipasto: farcendolo la pasta sfoglia surgelata con melanzane e pomodori, oppure prosciutto e formaggio, o bresaola e grana, e spennellandola con il rosso dell'uovo.

## Da sapere

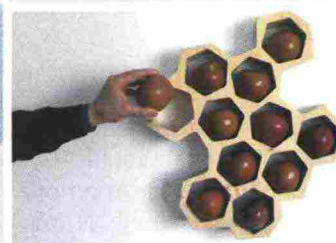


### \*Le Renette

Le mele più adatte per lo strudel sono le Renette. Originarie della Francia, vengono coltivate anche in Val di Non, in Trentino, e in Valle d'Aosta.

## Da gustare

Sagre, eventi e successi freschi di libreria testati per voi



\*Melacolta (sopra) è tra gli oggetti vincitori del concorso "A designer A day" promosso da Consorzio la Trentina esposti per tutto novembre alla Galleria civica del Mart di Rovereto. \*Tuttomele animerà la cittadina di Cavour (To) dall'8 al 16 novembre ([www.cavour.info](http://www.cavour.info)). \*Tra le ricette proposte da Emanuela T. Cavalca Altan e Manuela Porta nel libro "3 R in cucina - Risparmia, Recupera & Ricicla" (Cairo, 6 12) c'è la "paradela", una frittata di mele della tradizione comasca: uova sbattute con latte, farina, mele a fettine sottili e zucchero.

