



MOLT  
SU  
NOTE  
OLCE  
SA  
MIELE

**RICETTARIO**

## AMBROSIA™ — IL CIBO DEGLI DEI.

Con il suo nome perfettamente calzante che richiama il mitico “cibo degli dei”, questa straordinaria mela nata da una pianticella scoperta casualmente è una **delizia per tutti i sensi**.

E' un frutto nuovo, con **croccantezza e sapore fuori dal comune** che hanno conquistato e fidelizzato in pochi anni moltissimi consumatori in tutto il mondo. Il livello di zucchero è al di sopra della media, il grado di acidità è molto basso e **l'aroma si contraddistingue per note di miele e nettare**.

Non stupisce che questa mela dolce a bassa acidità rientri sempre tra le preferite dagli esperti in termini di gusto e fattori sensoriali e che sia **amatissima da adulti e bambini**.



## LA DOLCISSIMA MELA CON NOTE DI MIELE

### \* *Sapore*

**Molto dolce e succosa.**

Caratteristico aroma di miele e nettare.

### \* *Aspetto*

**Colore:** fondo giallo,  
sovracoloro rosso intenso

### \* *Valori intrinseci*

**Dolcezza:** elevata

**Acidità:** molto bassa

**Polpa:** compatta

**Succosità:** elevata

**Raccolta:** Ottobre | **Disponibilità:** Ottobre - Aprile



## INSALATA DI CAVOLO CAPPuccio, MELA AMBROSIA™ E NOCI CAMELLATE

### Ingredienti per 4 persone

- 300 g di cavolo cappuccio
- 2 mele Ambrosia™
- 24 noci pecan
- 5 cucchiari di zucchero
- q.b. foglie di aneto

### Per la vinaigrette:

- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiari di aceto di riso
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiario di miele
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di zenzero grattugiato
- q.b. pepe

### Preparazione

- 1.** Spelate lo spicchio di aglio e pestatelo in un mortaio con il sale fino a ridurlo in crema. Aggiungete l'aceto, l'olio, il miele, lo zenzero grattugiato, una macinata di pepe fresco e mescolate.
- 2.** Sgusciate le noci pecan e tostale in padella per qualche minuto. In un'altra padella, fate sciogliere lo zucchero finché non diventerà dorato. Togliete la padella dal fuoco e con l'aiuto di uno stuzzicadenti immergete una a una le noci nel caramello, poi lasciatele raffreddare su un foglio di carta forno. Una volta raffreddate, tritatele grossolanamente.
- 3.** Affettate sottilmente il cavolo cappuccio e le mele e adagiatele in un'insalatiera. Aggiungete le noci caramellate e qualche foglia di aneto. Condite con la vinaigrette e servite.







## VELLUTATA DI ZUCCA E MELA AMBROSIA™ AL LATTE DI COCCO

### Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di zucca Delica
- 400 ml di latte di cocco
- 300 ml di acqua
- 1 mela Ambrosia™
- ½ cipolla
- 1 peperoncino (facoltativo)
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- ¼ di cucchiaino di cardamomo in polvere
- q.b. mix di semi a piacere (semi di zucca, semi di girasole, semi di sesamo, ecc.)
- q.b. zucchero
- q.b. sale
- q.b. pepe
- q.b. olio extravergine di oliva

### Preparazione

- 1.** Lavate la zucca sfregando bene la buccia per togliere le impurità. Apritela a metà, eliminate i semi e la parte filamentosa, poi tagliatela a fette. Adagiate le fette di zucca su di una placca foderata con carta forno e conditele con un filo di olio, l'aglio in polvere, un pizzico di zucchero, sale e pepe.
- 2.** Affettate la mela e la cipolla a spicchi. Adagiatele su di una teglia foderata con la carta forno, poi condite con un giro di olio, sale e pepe.
- 3.** Infornate entrambe le teglie a 180°, cuocendo per 25 minuti circa la teglia di mele e cipolle (devono diventare belle dorate) e per 40 minuti circa (dipende dallo spessore delle fette) quella con la zucca o finché non si sarà appassita.
- 4.** Con un cucchiaio, staccate la polpa della zucca dalla buccia e mettetela nel boccale del frullatore. Aggiungete la mela privata della buccia e del torsolo, la cipolla, le spezie, il peperoncino, il latte di cocco e frullate. Versate la crema ottenuta in un pentolino, aggiustate di sale e portate a bollore aggiungendo gradatamente l'acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata.
- 5.** Servite guarnendo con il mix di semi.





## RISOTTO ALLE MELE AMBROSIA™ CON GORGONZOLA E NOCI

### Ingredienti per 2 persone

- 1 mela Ambrosia™
- 160 g di riso Carnaroli
- 600 ml di brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- ½ cipolla
- un pizzico di pepe nero
- sale
- 30 g di gherigli di noci
- 40 g di gorgonzola
- prezzemolo (facoltativo)

### Preparazione

- 1.** Mettete una casseruola ampia sul fuoco, versate un filo d'olio e la cipolla tritata. Aggiungete il riso e tostate per un paio di minuti, mescolate continuamente per non farlo bruciare.
- 2.** In un tegame portate a bollore il brodo vegetale o semplicemente dell'acqua. Versate un paio di mestoli di brodo vegetale caldo e le mele tagliate a cubetti, nella casseruola con il riso tostato. Aggiungete il brodo che man mano viene assorbito dal riso.
- 3.** Conditte con sale e pepe, e mantecate con il gorgonzola. Servite il risotto con gherigli di noci ed il prezzemolo tritato.







## CROSTATA DI MELE AMBROSIA™

### Ingredienti

#### Per la base:

- 250 g di farina
- 80 g di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 100 g di acqua calda
- 60 g di olio di semi di arachidi

#### Ripieno:

- 2 mele Ambrosia™
- 4-5 cucchiari circa di marmellata di arance o albicocche
- nocciole
- 1 limone succo

### Preparazione

- 1.** Tagliate le mele Ambrosia™ con tutta la buccia a fette sottili di circa 4-5 mm, bagnate con il succo di limone e tenete da parte. In una capiente ciotola mescolate con un cucchiaino la farina, lo zucchero, il sale, il lievito, l'olio e l'acqua; fino ad avere un impasto morbido e ben amalgamato. Imburrate e infarinate una teglia di 26 cm e stendete con le mani l'impasto.
- 2.** Farcite con la marmellata (non esagerate serve uno strato leggero) Tenetene un po' da parte per spennellare sopra. Mettete sopra le mele sovrapponendole leggermente. Diluite la marmellata rimasta con pochissima acqua, 1 cucchiaino scarso e fate cuocere nel microonde o sul fuoco.
- 3.** Spennellate le mele con la marmellata, mettete sopra delle nocciole tagliate a pezzetti. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C nella parte bassa del forno per circa 35-40 minuti, fino a quando sarà dorata. A metà cottura per non far scurire le mele copritele con alluminio.

**Note:** Resta ottima fino a 3 giorni ma finisce subito!!! Potete profumare la base con la buccia grattuciata di 1 limone, vaniglia oppure aggiungere cannella sulle mele.







## SMOOTHIE BOWL ALLA MELA AMBROSIA™

### Ingredienti per 2 persone

- 2 mele Ambrosia™
- 280 g di yogurt bianco
- 20 ml di succo fresco di melograno
- un pizzico di cannella in polvere
- 25 g di fiocchi d'avena
- semi di chia
- chicchi di melagrana
- miele (facoltativo)

### Preparazione

- 1.** In una ciotola unite lo yogurt con il succo di melograno e mescolate.
- 2.** Prendete le mele, grattugiatele, aggiungete la cannella in polvere e trasferite nelle ciotole in cui verranno servite. Aggiungete anche lo yogurt e mescolate.
- 3.** Servite con fettine di mela, chicchi di melagrana, i fiocchi d'avena e i semi di chia. Se preferite potete dolcificare con il miele.







## BISCOTTI ALLE MELE AMBROSIA™

### Ingredienti per ca. 12 biscotti

- 2 mele Ambrosia™
- 1 uovo
- 200 g di farina
- 60 g di zucchero
- cannella
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 1 limone buccia grattugiata
- noci o frutta secca (opzionale)

### Preparazione

**1.** Preriscaldate il forno a 180°C. In una terrina mescolate l'uovo con lo zucchero, l'olio, la buccia di limone grattugiata e la cannella. Unite la farina setacciata con il lievito e mescolate.

**2.** Sbucciate le due mele Ambrosia™ e tagliatele a cubetti piccoli. Incorporate e mescolate bene. Rivestite una teglia con carta da forno. Aiutandovi con due cucchiari, fate dei mucchietti di composto leggermente distanziati tra loro. Volendo potete mettere sopra noci, nocciole, ecc... tritate. Fate cuocere nel forno caldo per 16- 18 minuti. Lasciatele raffreddare leggermente e spolverizzatele poi a piacere con dello zucchero a velo. Anche caldi sono buonissimi.

**Note:** Si conservano fino a 3-4 giorni. Per farli tornare fragranti come appena fatti riscaldateli pochi minuti in forno caldo o in padella antiaderente calda.







## PRODUTTORI ITALIANI

**Rivoira**  
Verzuolo - Cuneo  
[www.rivoira.it](http://www.rivoira.it)

**VI.P coop.soc.agricola**  
Laces - Val Venosta  
[www.vip.coop](http://www.vip.coop)



**Rivoira**

