



## Яблоко, запеченное с ананасом и тертой морковью



### Ингредиенты

° Яблоки	4 шт.
° Гвоздика	4 шт.
° Орехи кедровые	20 г
° Свежая морковь	2 штуки
° Масло сливочное	30 г
° Ананас консервированный	1 банка
° Мята	4 веточки

### Способ приготовления:



30 мин



4 порции



80 ккал

1. Возьмите среднего размера яблоко, срежьте верхушку и извлеките середину небольшой ложкой. Сделайте то же самое с остальными яблоками. Верхушки сохраните. Очищенную морковь нарежьте соломкой. <br>
2. Извлеченную мякоть яблока без семенной части нарежьте кусочками. <br>
3. Обжарьте кусочки яблока, ананас и морковь на сковороде со сливочным маслом и гвоздикой в течение 2-3 минут. <br>
4. Нафаршируйте яблоко смесью, накройте верхушкой. Запекайте в духовом шкафу при температуре 180 °C 10 минут. <br>
5. При подаче украсьте веточкой мяты и кедровыми орешками.

### Совет

Это блюдо можно с успехом приготовить и в микроволновой печи при высокой мощности в течение 5-6 минут.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>