

COMPOSTA DI FRUTTA

Ingredienti per 4, 5 persone:

- 10 albicocche,
- 10 fichi secchi,
- 10 prugne secche californiane senza nocciolo,
- 100 gr. di datteri,
- 50g. di uva passa,
- 50g. di gherigli di noce,
- 2 arance,
- 100g. di zucchero,
- 4 decilitri di tè,
- un pizzico di cannella.

In una ciotola mettete in ammollo nel tè per circa 12 ore le albicocche, le prugne, l'uvetta, e i fichi cosparsi di zucchero. Versate la frutta con la sua marinata in una casseruola.

Portate a ebollizione sul fuoco dolce e lasciate cuocere per 10 minuti.

Scolate la frutta e tenete da parte il suo sciroppo.

Sbucciate le arance, tagliatele a rondelle e distribuitele nelle coppette.

Aggiungete i gherigli di noci sminuzzati.

Riempite poi con la frutta cotta.

Fate restringere lo sciroppo e versatelo sopra la frutta.

Guarnite le coppe con i datteri e portatele a tavola dopo averle fatte raffreddare qualche ora in frigorifero.