

MELE AL FORNO CON UVETTA E TAHINA

3 **mele renette** biologiche

una manciata abbondante di **uvetta** biologica

1 cucchiaino di liquore di fichi d'india o altro liquore o vino dolce o, semplicemente, acqua

un cucchiaino di **tahin** biologica (o anche nocciole o mandorle in crema bio, quelle senza altri ingredienti come la tahin)

un pizzico di **sale** per ogni mela

una manciata di **pinoli**

Ho lavato e asciugato le mele, ho tolto il torsolo ma senza arrivare in fondo e lasciato la buccia.

Ho ammollato l'uvetta nel liquore, ci ho sciolto insieme un cucchiaino di tahin mescolando bene e l'ho messa nei buchi delle mele, dove avevo versato i pizzichi di sale, sopra ho cosparso di pinoli.

Ho messo in forno a 180 gradi ed ho lasciato mezz'ora. Buonissime ancora calde.

