

# Les receptes de (gAmis)

---

## COMPOTA DE POMES

---



### Ingredients:

6 pomes *golden* mitjanes  
1 gotet de vi ranci o de xerès  
40 g (4 cullerades soperes) de sucre  
Canyella

### Elaboració

Peleu les pomes i traieu-ne el cor. Talleu-les a quarts. Poseu-les a coure en una cassola a foc mitjà, juntament amb la resta d'ingredients, fins que s'escalfin i després a foc suau fins que estiguin toves (depèn de les pomes i del gust del cuiner o cuinera, però acostuma a ser uns 45 minuts). Vigileu que no quedin seques.

Serviu-les preferentment fredes, soles o acompanyades de iogurt, nata o gelat de nata.

Ah!, i serveixen com a dieta per a la diarrea (per descomptat, soles).

**Teresa Sasal**