



il laboratorio

Mandorle salate croccanti aromatizzate



Ingredienti

Mandorle biologiche sgusciate	250 gr
Albume d'uovo	1
Sale grosso (se gradito)	q.b.
Brodo vegetale granulare (vedi ricetta)	q.b.

Al posto del brodo vegetale si può usare qualsiasi spezia o erbetta aromatica o mix di proprio gusto (timo, rosmarino, salvia, coriandolo, noce moscata, curcuma, paprika, pepe etc.)

Procedimento

In una terrina sbattere l'albume con una forchetta, senza montarlo.

Lavare le mandorle e lasciarle sgocciolare/asciugare.

Aggiungere un po' alla volta le mandorle mescolandole bene sino ad inumidirle tutte.

Spolverare con una piccola manciata di sale grosso (a piacere) e con le erbe/spezie/profumi di vostro gradimento e mescolare bene il tutto.

Versare le mandorle in una casseruola rivestita con carta da forno, avendo cura che non siano sovrapposte.

Far tostare in forno statico preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

Togliere dal forno e lasciar raffreddare.

Riporre le mandorle salate croccanti in un vasetto di vetro e conservarle in un luogo asciutto.

Consigli

Le mandorle salate croccanti si conservano a lungo, ma sono così sfiziose che il consumo sarà sicuramente più veloce del periodo di conservazione.

Gustosa e sana alternativa agli aperitivi "commerciali" o per condire insalate.