DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Burro di pistacchi tostati e miele

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 8 min COSTO: elevato REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Il profumo della frutta secca appena tostata che invade la cucina è uno dei piaceri più semplici e gratificanti. Se ami le consistenze vellutate come quella della classica crema al burro d'arachidi o la setosa crema al burro al limone.

Questo burro è l'ideale per arricchire una sbriciolata alla Nutella e pistacchio o per essere servito accanto a un fresco gelato al pistacchio. Puoi anche usarlo per farcire dei fragranti cookies ai pistacchi o, per i più golosi, unirlo a una crema di pistacchio e cioccolato fondente. Se invece cerchi un'idea salata, ricorda che la base di frutta secca è ottima anche per un pesto di pistacchi salato.
Per realizzarlo ti basterà tostare i pistacchi al naturale , frullarli con pazienza e aggiungere del dolce miele

.

INGREDIENTI PER IL BURRO DI PISTACCHI TOSTATI E MIELE

PISTACCHI NON SALATI sgusciati - 300 gr

MIELE DI ACACIA o millefiori - 40 gr

FIOR DI SALE

OLIO DI SEMI DI VINACCIOLO opzionale - 10 gr

COME FARE IL BURRO DI PISTACCHI TOSTATI E MIELE

1 **Tostatura**: Distribuisci i pistacchi su una teglia foderata con carta forno e tostali a 170°C per circa 7-8 minuti, finché non sprigionano un aroma intenso.

Frullatura: Trasferisci i pistacchi ancora tiepidi in un mixer o robot da cucina potente. Inizia a frullare a velocità media, facendo brevi pause per raschiare i bordi con una spatola.

Texture: Continua finché i pistacchi non rilasciano i loro oli, passando da una consistenza farinosa a una crema densa e lucida.

Emulsione: Aggiungi il miele e il fior di sale, poi frulla per altri 30-60 secondi.

2 **Finitura**: Se desideri una consistenza ancora più fluida, versa l'olio di semi a filo mentre il

mixer è in azione.

Riposo: Trasferisci in un vasetto di vetro e lascia stabilizzare a temperatura ambiente per un paio d'ore.

Idee alternative

Versione Vegana: Sostituisci il miele con dello sciroppo d'acero o d'agave per ottenere una crema 100% vegetale.
Variante Light: Ometti l'olio di semi e riduci la quantità di miele, puntando tutto sulla tostatura intensa dei pistacchi per massimizzare il sapore.
Effetto WOW: Aggiungi della scorza di arancia grattugiata o un pizzico di cardamomo in polvere durante l'ultima fase di frullata per un aroma esotico e raffinato.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Non avere fretta durante la frullatura. Il segreto per un burro perfetto è attendere che il pistacchio rilasci il proprio olio. Se il mixer si scalda troppo, fermati per qualche minuto e poi riprendi.

Lo sfizio in più: Tieni da parte una manciata di pistacchi tostati, tritata grossolanamente al coltello e aggiungila al burro finito per un irresistibile effetto "crunchy".
L'idea per i bambini: Spalma il burro su fette di mela o banana per una merenda sana e nutriente.
Idea antispreco: Se hai dei pistacchi che hanno perso croccantezza, la tostatura in forno li rigenererà perfettamente per questa ricetta.

Come si conserva

Il burro di pistacchi tostati e miele si conserva bene in un vasetto di vetro chiuso ermeticamente. Riponilo in un luogo fresco e asciutto per circa 2 settimane; se fa molto caldo, puoi tenerlo in frigorifero.