

SALSE E SUGHI

Crema balsamica fichi e noci

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **crema balsamica fichi e noci** è molto più di una semplice glassa: è un concentrato di sapori mediterranei che unisce l'acidità nobile dell'aceto balsamico alla dolcezza mielosa dei fichi e alla nota tostata delle noci. Questa riduzione è l'alleata perfetta in cucina per chi ama stupire con dettagli ricercati. È straordinaria se usata per guarnire dei [fichi ripieni di gorgonzola](#) o per dare una spinta aromatica a un cremoso [orzotto](#). Si sposa magnificamente anche con i sapori freschi, come quelli di un [carpaccio di bresaola e fichi](#), o come tocco finale su dei raffinati [gnocchi](#). Se cerchi un abbinamento originale, prova a farne cadere qualche goccia su dei [pomodorini confit](#) o sui deliziosi [crostini](#). Preparare la crema balsamica fichi

e noci è un gesto di pazienza culinaria: con pochi ingredienti e una cottura lenta, otterrai un condimento lucido e vellutato che non ha nulla a che vedere con i prodotti industriali.

INGREDIENTI PER LA CREMA

BALSAMICA FICHI E NOCI

ACETO BALSAMICO 250 ml

FICHI FRESCI 4

GHERIGLI DI NOCE 40 gr

MIELE DI ACACIA 1 cucchiaino da tè

SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE DELLA CREMA BALSAMICA FICHI E NOCI

- 1** Sbuccia delicatamente i fichi freschi e schiacciali all'interno di una ciotolina aiutandoti con una forchetta fino a ridurli in polpa. Trita finemente i gherigli di noce su un tagliere per ottenere una granella sottile ma croccante. Versa l'aceto balsamico di Modena e il miele nel pentolino antiaderente e scalda a fuoco dolce.
- 2** Unisci la polpa di fichi schiacciata e il pizzico di sale al liquido, mescolando con il cucchiaino di legno per amalgamare gli ingredienti. Lascia sobbollire il composto a fiamma molto bassa per circa 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto finché la riduzione non velerà il dorso del cucchiaino. Aggiungi le noci tritate negli ultimi 2 minuti di cottura per far sprigionare i loro oli aromatici senza bruciarle.
- 3** Spegni il fuoco e lascia raffreddare completamente la crema nel pentolino; noterai che acquisterà ulteriore densità man mano che scende di temperatura. Filtra la crema con un colino se desideri una consistenza del tutto vellutata, oppure lasciala rustica per apprezzare la consistenza della frutta e delle noci. Utilizzala per arricchire le tue insalate con frutta fresca e formaggi stagionati.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che l'aceto balsamico utilizzato non contenga caramello o additivi non idonei.

Versione senza lattosio: questa preparazione è 100% vegetale e non contiene alcun derivato del latte.

Versione light: riduci la quantità di zucchero o sostituiscila con un cucchiaino di sciroppo d'uva naturale, lasciando che siano i fichi a donare la maggior parte della dolcezza.

L'idea vegetariana/vegana: il condimento è già adatto a uno stile di vita vegano. Provalo per glassare del tofu affumicato o per arricchire un'insalata di noci.

L'idea WOW: aggiungi un rametto di rosmarino fresco durante la riduzione: il profumo balsamico dell'erba aromatica renderà la tua crema balsamica fichi e noci degna di un ristorante stellato.

CONSIGLIO

Trucco per una riuscita sicura: non far bollire la crema a fiamma troppo alta. Il calore eccessivo brucerebbe gli zuccheri dell'aceto e dei fichi, rendendo la glassa amara. La consistenza perfetta si ottiene quando il liquido vela il dorso di un cucchiaino: ricorda che raffreddandosi tenderà a rassodarsi ulteriormente.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di pepe nero macinato fresco alla fine della preparazione: la nota piccante esalterà incredibilmente il contrasto tra il balsamico e il fico.

L'idea per i bambini: usa questa crema per decorare il piatto di portata: il sapore dolce e la consistenza simile allo sciroppo li incuriosirà, magari servita con delle fette di mela e formaggio dolce.

Idea antispreco: non buttare i fichi che sono diventati troppo molli per essere mangiati interi! Sono proprio i migliori per essere ridotti in questa crema, poiché rilasciano più zuccheri e polpa durante la cottura. Se dopo aver filtrato la crema ti avanza la polpa di fichi e noci cotta, usala per farcire dei piccoli biscotti o per arricchire uno yogurt bianco.

CONSERVAZIONE

La crema balsamica fichi e noci si conserva perfettamente in frigorifero per circa 2-3 mesi, preferibilmente all'interno di una bottiglietta di vetro o un vasetto ben chiuso. Grazie alla presenza di aceto e zucchero, che fungono da conservanti naturali, manterrà il suo aroma a lungo.