DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Frutta secca caramellata alle spezie

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 10 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Hai mai avuto voglia di uno stuzzichino dolce, profumato e croccante all'ultimo minuto, ma proprio zero voglia di accendere il forno o sporcare innumerevoli padelle? La soluzione perfetta e senza stress è preparare questa favolosa **frutta secca caramellata**. Utilizzando la friggitrice ad aria bastano infatti 8-10 minuti di cottura a 160°C per ottenere un mix speziato e irresistibile, dalla consistenza sabbiata e golosissima. È una preparazione super versatile, magnifica da sgranocchiare davanti alla tv, ma anche ideale da regalare a **Natale**. Se ami questo genere di dolcetti tradizionali, puoi sperimentare anche con le classiche Mandorle pralinate, un intramontabile evergreen.

Questa ricetta si rivela un ottimo asso nella manica per i buffet delle feste o per comporre golosi regali fai-da-te. Puoi abbinarla a dei deliziosi Biscotti di Natale facili o a delle ricche Barrette di Natale al cioccolato per creare un vassoio misto indimenticabile. E se il richiamo della tradizione è forte, l'accostamento perfetto è con qualche pezzetto di buon Torrone siciliano. In alternativa, se preferisci utilizzare questo snack per arricchire un dessert al cucchiaio, prova a sbriciolare il mix speziato sopra delle morbide Pere caramellate : il contrasto di consistenze conquisterà tutti al primo assaggio!

INGREDIENTI PER LA FRUTTA CARAMELLATA ALLE SPEZIE

FRUTTA SECCA MISTA NON SALATA (noci, mandorle, nocciole, pecan, anacardi) - 300 gr
SCIROPPO D'ACERO 2 cucchiai da tavola
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaio da tè
CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaio da tè
ZENZERO IN POLVERE
NOCE MOSCATA IN POLVERE 1 pizzico
SALE FINO 1 pizzico
OLIO DI SEMI o burro fuso - 1 cucchiaio da tè

Prepara la frutta secca caramellata alle spezie

1 Preriscalda la tua friggitrice ad aria a 160°C per un paio di minuti.

Versa tutta la frutta secca mista nella ciotola capiente.

Aggiungi l'olio (o il burro fuso) e lo sciroppo d'acero, poi mescola accuratamente per rivestire in modo uniforme ogni singolo pezzo.

Unisci lo zucchero di canna, la cannella, lo zenzero, la noce moscata e il pizzico di sale.

2 Mescola ancora energicamente con la spatola finché le spezie non si saranno distribuite perfettamente e avranno creato una deliziosa sabbiatura sulla frutta secca.

Trasferisci la frutta secca nel cestello della friggitrice ad aria, cercando di distribuirla in un unico strato (se necessario, cuoci in due infornate).

Cuoci per circa 8-10 minuti. Estrai e scuoti il cestello a metà cottura per garantire una tostatura omogenea ed evitare che la frutta secca si bruci.

3 Sforna la frutta secca e stendila immediatamente su un foglio di carta forno precedentemente preparato sul piano da lavoro.

Separa rapidamente i pezzetti con l'aiuto di due forchette prima che il caramello si indurisca e li attacchi insieme.

Lascia raffreddare completamente a temperatura ambiente prima di sgranocchiarla o di confezionarla nei tuoi sacchettini regalo!

Idee alternative

Senza glutine: Il mix di ingredienti è naturalmente privo di glutine, occorre solo assicurarsi che le spezie in polvere acquistate riportino la dicitura "senza glutine" in etichetta.
Senza lattosio: Per mantenere la ricetta del tutto priva di lattosio, è sufficiente utilizzare l'olio di semi evitando l'opzione del burro fuso.
Vegetariana o vegana: Utilizzando lo sciroppo d'acero e l'olio di semi, la preparazione è già 100% vegana e plant-based.
Variante "WOW": Per un tocco da veri intenditori, aggiungi una punta di peperoncino in polvere insieme a cannella, zenzero e noce moscata. Il connubio tra il calore del peperoncino e la dolcezza dello sciroppo d'acero creerà un gusto esplosivo e gourmet.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Estrai e scuoti il cestello della friggitrice a metà cottura (dopo circa 4-5 minuti). Questo semplice passaggio garantisce una tostatura omogenea ed evita che le noci e le mandorle si brucino sui bordi.
Lo sfizio in più: Invece del comune sale fino, prova ad aggiungere dei fiocchi di sale prima di infornare: regaleranno piccoli e intensi picchi di sapidità in perfetto contrasto con la copertura dolce.
L'idea per i bambini: Per un gusto più delicato e adatto ai più piccoli, si può dimezzare o omettere lo zenzero, privilegiando solo un pizzico di cannella.
Idea antispreco: Quando trasferisci il mix nella friggitrice, nella ciotola rimarrà inevitabilmente un fondo di sciroppo e polveri speziate. Non buttarlo: usalo per dolcificare un caffè caldo o per insaporire un vasetto di yogurt bianco.

Conservazione

Una volta sfornata, lascia raffreddare completamente la preparazione a temperatura ambiente stesa su carta forno. Quando è del tutto fredda, conservala in un barattolo di vetro a chiusura ermetica da riporre in dispensa. Si manterrà perfetta e croccante per 7-10 giorni. Evita di metterla in frigorifero: l'umidità scioglierebbe la sabbiatura zuccherina facendole perdere croccantezza. La congelazione è sconsigliata.