ANTIPASTI E SNACK

Mandorle salate in friggitrice ad aria

LUOGO: Europa / Italia

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



Le **mandorle salate al rosmarino in friggitrice ad aria** sono la soluzione lampo quando hai voglia di uno **snack croccante per aperitivo** fatto in casa con pochissimi ingredienti.

Grazie alla cottura rapida e uniforme della friggitrice ad aria, in meno di dieci minuti otterrai delle **mandorle tostate al rosmarino** profumatissime, dorate e leggermente speziate.

Ti basterà un solo cucchiaio di olio extravergine d'oliva per far aderire alla perfezione sale, pepe e paprika senza ungere le dita. Cuocendole a **160 °C**, inoltre, eviterai di bruciare le foglioline di rosmarino mantenendone intatto tutto l'aroma mediterraneo.

Un piccolo segreto da ricordare: appena le estrai dal cestello ti sembreranno ancora leggermente morbide, ma lasciandole raffreddare completamente su un piatto svilupperanno una **croccantezza asciutta e irresistibile**.

Sono perfette da sgranocchiare sul divano durante una serata cinema tra amici o da servire su un tagliere festivo accanto a dei friabili stuzzichini di sfoglia al Parmigiano.

Se invece ami il contrasto tra dolce e salato durante le feste, puoi affiancarle alle classiche mandorle pralinate o a qualche goloso pezzetto di croccante alle mandorle.

E se ti avanza della frutta secca in dispensa, puoi sfruttare lo stesso principio della tostatura casalinga per preparare anche una fragrante granola fatta in casa perfetta per la colazione.

Allaccia il grembiule e scopri quanto è facile preparare questa **frutta secca tostata speziata** in pochi minuti!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI MANDORLE SALATE

MANDORLE SGUSCIATE non pelate, con la buccia - 250 gr

RAMETTI DI ROSMARINO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 cucchiaio da tavola

SALE FINO raso - 1 cucchiaio da tè

PEPE NERO 1 pizzico

PAPRIKA DOLCE 1 pizzico

Come fare le mandorle salate in friggitrice ad aria per 4

PERSONE

1 Inizia preparando gli aromi: stacca le foglioline di **rosmarino fresco** dai rametti e tritale finemente su un tagliere con un coltello affilato.

Versa poi le **mandorle sgusciate**, lasciando la loro buccia naturale, all'interno di una ciotola capiente e aggiungi l'**olio extravergine d'oliva**.





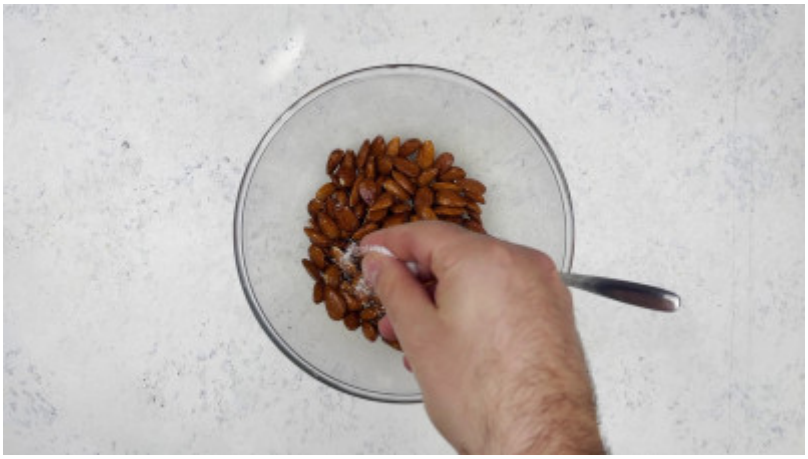


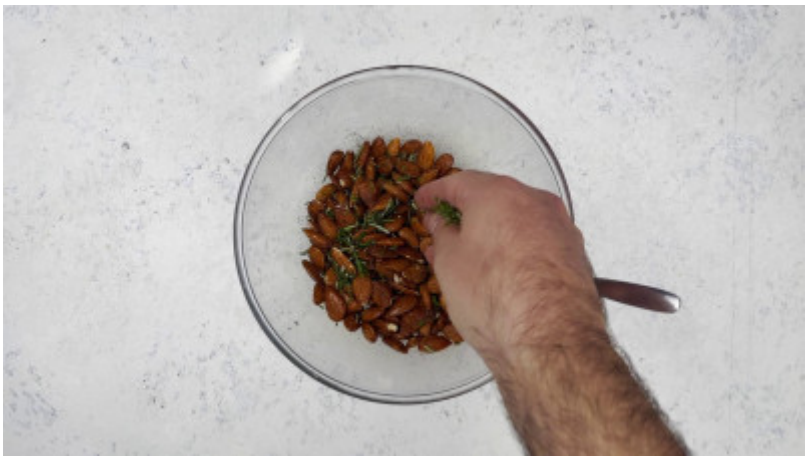


2 Mescola bene con un cucchiaio finché tutte le mandorle non saranno leggermente e uniformemente unte, poi unisci il **sale fino**, il **rosmarino tritato** e il **pepe nero**.

Se ti piace un tocco più speziato, aggiungi anche un pizzico di **paprika dolce** e mescola ancora a fondo per far aderire perfettamente tutto il condimento alla superficie delle mandorle.





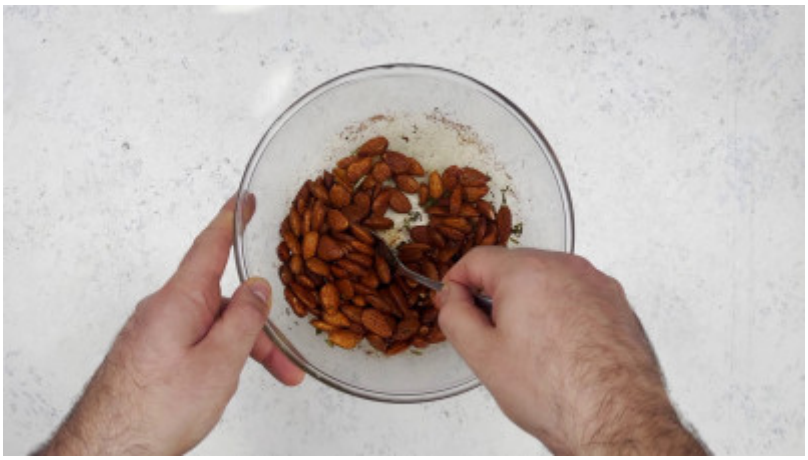




3 Preriscalda la **friggitrice ad aria a 160 °C** per 2 minuti.

Trasferisci poi le mandorle condite all'interno del cestello, distribuendole in un**unico strato** ed evitando sovrapposizioni per favorire una doratura omogenea.









4 Cuoci a **160 °C per 8-10 minuti**, ricordandoti di scuotere con decisione il cestello a metà

cottura (dopo circa 4-5 minuti) per garantire una tostatura uniforme.

Estrai poi il cestello e versa le mandorle su un piatto o un vassoio.

Lasciale **raffreddare completamente** prima di servirle: la croccantezza ideale si sviluppa proprio durante il raffreddamento.





Conservazione, varianti e consigli

Consigli per una tostatura perfetta: usa preferibilmente mandorle con la pellicina, perché la superficie naturalmente ruvida trattiene molto meglio l'olio e le spezie rispetto a quelle pelate.

Non superare mai i **160 °C** per accorciare i tempi: le foglioline di rosmarino fresco tendono a bruciare alle alte temperature, rilasciando un retrogusto amaro.

Abbi infine un po' di pazienza a fine cottura: è proprio durante il **raffreddamento completo** all'aria che le mandorle perdono l'umidità residua e diventano super croccanti.

Varianti sfiziose da provare: puoi personalizzare facilmente questo snack cambiando spezie o

frutta secca in base a ciò che hai in dispensa.

Mix per aperitivo: sostituisci metà dose di mandorle con anacardi al naturale, noci pecan o nocciole sgusciate.
Nota agrumata: aggiungi a fine cottura la scorza grattugiata di mezzo limone non trattato per un profumo ancora più fresco.
Versione speziata: sostituisci la paprika dolce con un pizzico di peperoncino, curry delicato oppure curcuma e cumino.
Tocco agrodolce: mescola mezzo cucchiaino di miele millefiori insieme all'olio prima della cottura per una leggera nota caramellata.

Come conservare le mandorle salate: una volta che saranno completamente fredde, trasferiscile subito in un **barattolo di vetro a chiusura ermetica**.

Si mantengono fragranti e croccanti per circa **10-15 giorni** in dispensa, a temperatura ambiente e lontano da fonti di calore o umidità.