



ΣΠΙΤΙΚΌ ΒΟΎΤΥΡΟ ΑΜΥΓΔΆΛΟΥ

Χρησιμοποιήστε αυτό το θρεπτικό άλειμμα σε σάντουιτς, σε συνδυασμό με πλιγούρι βρώμης, όταν φτιάχνετε σούπες, ντιπ και σάλτσες ή για να εμπλουτίσετε τα επιδόρπια με υπέροχη γεύση και υφή.

ΥΛΙΚΆ:

- 300 g αμύγδαλα (ή άλλους ξηρούς καρπούς της προτίμησής σας)
- 1 κουταλιά της σούπας αμυγδαλέλαιο ή σταφυλέλαιο
- Προαιρετικά αρωματικά: κανέλα, κάρδαμο, βανίλια, ζάχαρη καρύδας, μη επεξεργασμένο κακάο, κλπ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Απλώστε τα αμύγδαλα σε μονή στρώση σε ένα τηγάνι χωρίς καμιά λιπαρή ουσία και καβουρδίστε τα σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι να βγάλουν τα αρώματά τους και να ροδίσουν. Αφήστε τα να κρυώσουν ελαφρώς.
2. Βάλτε τα αμύγδαλα στο μπλέντερ και χτυπήστε τα για 1 λεπτό μέχρι να σπάσουν σε χοντρά κομμάτια. Ξύστε τα πλαϊνά του μπλέντερ και αφήστε να κρυώσει για 10 λεπτά.
3. Χτυπήστε τα αμύγδαλα στο μπλέντερ για 1 λεπτό ακόμη ώστε να κοπούν σε ακόμα πιο λεπτά κομμάτια. Ξύστε τα πλαϊνά του μπλέντερ και αφήστε να κρυώσει για 10 λεπτά.
4. Επαναλάβετε 3-5 ακόμη φορές το χτύπημα, το ξύσιμο του μπλέντερ και το κρύωμα μέχρι να έχετε μια κρεμώδη πάστα αμυγδάλου. Στη συνέχεια, προσθέστε το έλαιο.
5. Προσθέστε τα αρωματικά της προτίμησής σας και ανακατέψτε για άλλη μια φορά ώστε το μείγμα να ομογενοποιηθεί πλήρως.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΆ ΣΚΕΎΗ iCOOK ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΓΉΘΗΚΑΝ:

- Αντικολλητικό Τηγάνι με Ενισχυμένο Γυάλινο Καπάκι, 28 cm

Κατεβάστε εδώ αυτήν τη συνταγή ως αρχείο