

alustar

Backstar

Jet-Cut

freshstar.

NOCI TOSTATE

 TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN.

 TEMPO DI
COTTURA/COTTURA
AL FORNO 15-20 MIN.

INGREDIENTI
4 tazze di frutta secca mista a scelta
1.5 c. di olio d'oliva
2 c.no di curry in polvere
1 c.no di peperoncino
2 c. rosmarino fresco tritato
 sale marino fino

GUSTATE
 semplicemente tra un pasto
 e l'altro, su un'insalata fresca,
 nel muesli del mattino o come
 accompagnamento a un'ampia
 gamma di salse.

PREPARAZIONE

- 1**
Preriscaldare il forno a 220 gradi.
- 2**
In una piccola ciotola, mescolare l'olio, il masala in polvere,
il peperoncino, il sale e il rosmarino.
- 3**
Versare il composto liquido sulle noci e mescolare bene.
- 4**
Distribuire le noci in uno strato uniforme su un
foglio di alluminio.
- 5**
Grigliare per 15-20 minuti, mescolando ogni 5 minuti
per evitare che il cibo si bruci.
- 6**
Lasciare raffreddare le noci.
- 7**
Conservare in un contenitore ermetico
per un massimo di 3 mesi.