

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

Πικάντικοι Ξηροί Καρποί



- 15 λεπτά προετοιμασίας και 20 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 6-8

Μερίδα/ες

Οι Ξηροί καρποί αποτελούν τις περισσότερες φορές το ενδεδειγμένο συνοδευτικό σε ένα ποτό ή σε μια βραδιά ποδοσφαίρου. Αλλά πολλές φορές θέλουμε κάτι λίγο διαφορετικό, λίγο πιο γευστικό, κάτι που να ξεφεύγει από τα συνηθισμένα. Η συγκεκριμένη συνταγή συνδυάζει τους Ξηρούς καρπούς με μπαχαρικά, προσδίδοντάς έτσι μια πιο πικάντικη και ενδιαφέρουσα γεύση που θα αρέσει σε όλη την παρέα! Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ποσότητες των μπαχαρικών ανάλογα με το πόσο πικάντικοι θέλετε να είναι οι Ξηροί καρποί!

Συστατικά

Καυτερή, Αρωματική, Κατάλληλη για χορτοφάγους, και vegan

- 1 κούπα κάσιους
- 1 κούπα αμύγδαλα λευκά
- 2 ασπράδια αυγών
- 2 κ.γλ. κύμινο Ήλιος
- 1 κ.γλ. κάρυ Ήλιος
- 1 κ.γλ. πιπέρι καγιέν Ήλιος
- 40 γρ. ζάχαρη
- 1 κ.γλ. αλάτι

Εκτέλεση

1.

Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 190°C και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μεγάλο ταψί. Σε μπωλ προσθέτουμε το κύμινο, το κάρυ και το πιπέρι καγιέν και τα ανακατεύουμε.

2.

Σε άλλο μπωλ, χτυπάμε τα ασπράδια και το αλάτι με μίξερ χειρός ή αυγοδάρτη μέχρι να αφρίσουν και να σχηματίσουν φουσκάλες. Προσθέτουμε τη ζάχαρη ανά μία κουταλιά της σούπας, χωρίς να σταματάμε καθόλου το χτύπημα. Μόλις τελειώσει η ζάχαρη και τα αυγά έχουν αφρίσει, σταματάμε το χτύπημα και με μια κουτάλα προσθέτουμε το μείγμα των μπαχαρικών, ανακατεύοντας προσεκτικά.

3.

Σε μεγάλο μπωλ, ανακατεύουμε τα κάσιους με τα αμύγδαλα. Προσθέτουμε το μείγμα των αυγών και μπαχαρικών και ανακατεύουμε καλά μέχρι να καλυφθούν όλοι οι ξηροί καρποί. Τους μεταφέρουμε στο ταψί και τους απλώνουμε σε μια στρώση. Ψήνουμε για 20 λεπτά, ανακατεύοντάς τους κατά διαστήματα, μέχρι να στεγνώσουν. Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.

Σχετικά προϊόντα

[Κάρυ](#)



Η σκόνη κάρυ είναι ένα μυρωδάτο μίγμα από διάφορα μπαχαρικά .Τα βασικά συστατικά του μείγματος είναι το κόλιαντρο, το κύμινο και ο κουρκουμάς με την προσθήκη άλλων μπαχαρικών, όπως τσίλι, πιπερόριζα, κανέλλα, γαρύφαλλο, κάρδαμο, σκόρδο, μουστάρδα, μάραθος και άλλα. Με γεύση πικρή, χρησιμοποιείται ...

[...περισσότερα](#)

[Κύμινο](#)



Το Κύμινο μπορεί να χρησιμοποιηθεί τριμμένο ή ολόκληροι σπόροι. Προσθέτει γήινη θερμή αίσθηση στο φαγητό, καθιστώντας το βασικό συστατικό για βραστά και σούπες, καθώς και σάλτσες με μπαχαρικά όπως το τσίλι.Οι σπόροι κύμινου χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα για τη χαρακτηριστική γεύση και το άρωμά τους. ...

[...περισσότερα](#)

[Πιπέρι Καγιέν](#)



Το γνωστότερο από τα μπαχαρικά, προέρχεται από το φυτό πέπερι. Έχει ιδιαίτερα καυστική γεύση και σχεδόν σε όλες τις συνταγές είναι απαραίτητη η προσθήκη του. Αρωματίζει και δίνει νόστιμη γεύση στα φαγητά.

[...περισσότερα](#)