

CANNAMELA

Fichi caramellati al pepe e cardamomo



Ingredienti

- 1 kg fichi
- 350 g zucchero
- ½ bicchiere aceto di mele
- 1 limone
- qb acqua
- 1 cucchiaino raso pepe bianco macinato CANNAMELA
- 8-10 capsule cardamomo CANNAMELA
- per servire fette di formaggio



Porzioni
12 persone



Portata
Antipasto



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
154.08*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire i fichi senza sbucciarli. In una teglia adagiare i fichi “in piedi” stringendoli per incastrarli.
- 2** Ricoprirli con lo zucchero e le scorzette del limone.
- 3** Aromatizzare i fichi con il pepe bianco macinato CANNAMELA e i semi di cardamomo CANNAMELA precedentemente estratti dalle capsule.
- 4** Ricoprirli con l’aceto e l’acqua necessaria fino a sfiorare il picciolo.
- 5** Porli sul fuoco e cuocere a fiamma bassa, oppure in forno a 170° per 3 ore e 30 minuti. A metà cottura girare i fichi e schiacciarli delicatamente (se si effettua la cottura in forno, coprire con un foglio di carta alluminio).
- 6** Quando saranno cotti e caramellati, trasferirli ancora bollenti nei vasetti sterilizzati premendoli bene per far fuoriuscire l’aria.
- 7** Incoperchiare, capovolgerli, coprirli con dei canovacci e lasciarli raffreddare lentamente.
- 8** A piacere servire i fichi in abbinamento a fettine di formaggio.