



---

## SPALMABILE DI ANACARDI CON LE ERBE AROMATICHE

(vegan, senza glutine)

**50 g di anacardi**  
**150 g di acqua**  
**30 g di amido di mais**  
**15 g di olio evo**  
**mezzo cucchiaino di sale integrale**

**erbe fresche tagliuzzate** (nel mio caso coriandolo, prezzemolo, pimpinella, erba cipollina, fiori di malva)

Ho tritato nel macinacaffè gli anacardi, li ho messi in un pentolino con tutti gli altri ingredienti tranne le erbe e ho portato ad ebollizione.

Ho fatto cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, poi l'ho messo in una ciotolina di ceramica, quando è stato freddo l'ho messo in frigo.

Dopo qualche ora l'ho tolto, aveva una consistenza che poteva anche essere tagliata a fette ma leggermente morbida, allora ho mescolato ed ho aggiunto le erbe dei miei vasi, tagliuzzate.

Si conserva un paio di giorni in frigo.

Si possono usare le mandorle invece degli anacardi e si possono usare erbe secche, spezie, pomodorini secchi, olive, capperi, buccia di agrumi, quello che si vuole.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/spalmabile-di-anacardi-con-erbe-aromatiche/>