



5 min



10 min



6 x

Crema di POMODORI E MANDORLE

Questa crema di pomodoro e mandorle offre una gustosa varietà sul pane. I pomodori maturati al sole e le mandorle si armonizzano bene con le erbe mediterranee. Ed è così che velocemente si può preparare una **crema da spalmare sana!** A differenza delle numerose creme da spalmare del supermercato, questa non contiene né conservanti né esaltatori di sapidità, ma solo i migliori ingredienti naturali.

Caporalato free

Dal 2016 in Italia vige il divieto legale del "caporalato", il **reclutamento illegale di braccianti agricoli***. Ciò che è scritto in bianco e nero in teoria è purtroppo ancora spesso trovato nella pratica. Lo sfruttamento agricolo si basa principalmente su forme illegali di intermediazione, reclutamento e organizzazione della forza lavoro. Circa 430.000 stranieri* sono sfruttati* nel lavoro agricolo e i loro diritti vengono ignorati. Il commercio equo e solidale in Italia si batte per i diritti dei *delle lavorat*: lavoro legale, salari equi e sicurezza sono all'ordine del giorno.



Ingredienti

300 g	mandorle*
200 g	cipolla, tritata finemente
100 g	concentrato di pomodoro
350 ml	acqua
1 CT	olio d'oliva*
3 CC	paprica in polvere*
1 CC	timo*
1 CC	basilico*
1 CC	origano*
2 CC	sale*
½ CC	pepe* macinato

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Tritare finemente le mandorle in un frullatore e metterle da parte.
2. In una casseruola aggiungere l'olio di oliva e soffriggere le cipolle. Aggiungere 50 ml di acqua e cuocere fino a sbianchitura.
3. Aggiungere tutte le spezie e le erbe aromatiche, mescolare bene e cuocere brevemente. Aggiungere le mandorle, il resto dell'acqua e il concentrato di pomodoro. Mescolare bene e lasciare cuocere per altri 2 minuti a fuoco lento.

Suggerimenti

La crema di pomodoro e mandorle dal gusto intenso è ideale non solo come crema spalmabile, ma anche come dip per grissini o taralli oppure come condimento per la pasta.