



E pensare che i semini li ho sempre buttati ... non sapevo ancora cosa mi stessi perdendo!!! Io, personalmente, li sgranocchio così ... Potete utilizzare il forno tradizionale o il microonde: in ogni caso, i vostri semi di zucca salati saranno pronti in un baleno! Solo un'accortezza ... creano dipendenza!!!

Ingredienti:

semi di zucca
sale fino

Preparazione:

Preparare i semi di zucca salati è davvero un gioco da ragazzi:

Aprite la zucca a metà, estraete i semi, lavateli e asciugateli.

Passate i semi nel sale, eliminando poi quello in eccesso.

Accendete il forno a 170° e riponete i semi, in un solo strato, su una teglia foderata di carta forno.

Tostate i semi di zucca salati nel forno caldo per 5 minuti, sfornateli, lasciateli intiepidire e, se preferite, sgusciateli.

Note:

Se volete preparare i semi di zucca salati in microonde, riponeteli sul crisp foderato di carta forno e lasciateli, in modalità crisp, per 3 o 4 minuti.

