

20 Δεκεμβρίου 2019

Παστέλι με μέλι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά:

500γρ μέλι

500γρ σουσάμι, κατά προτίμηση αποφλοιωμένο

Λίγα φουντούκια

Λίγα φιστίκια

Λίγο ηλιέλαιο για άλειμμα

Εκτέλεση:

Χτυπάμε σε ένα γουδί λίγο τους ξηρούς καρπούς, ώστε να γίνουν μικρά κομμάτια και τα καβουρδίζουμε ελαφρά, είτε σ'ένα τηγάνι ανακατεύοντας, είτε σε ένα ταψί στο φούρνο.

Στη συνέχεια καβουρδίζουμε το σουσάμι, παρακολουθώντας το, καθώς είναι εύκολο να καεί. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το ανακατεύουμε με τους ξηρούς καρπούς.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το μέλι να βράσει 10 λεπτά, σε μέτρια φωτιά και το ξαφρίζουμε αν χρειαστεί.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το σουσάμι και τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε το μείγμα.

Για να δούμε αν το μείγμα είναι έτοιμο κάνουμε το εξής: Ρίχνουμε μια κουταλιά σε ένα μπωλάκι με νερό. Αν σχηματιστεί μια ελαστική μπαλίτσα είναι έτοιμο. Αν είναι πολύ μαλακή συνεχίζουμε το βράσιμο. Όταν είναι έτοιμο το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Σε ένα ταψί απλώνουμε λαδόκολλα και αλείφουμε με ηλιέλαιο.

Αδειάζουμε το μείγμα και από πάνω βάζουμε ένα ακόμη κομμάτι λαδόκολλα, την οποία έχουμε λαδώσει, με τη λαδωμένη επιφάνεια να εφάπτεται στο μείγμα.

Με έναν πλάστη απλώνουμε προσεχτικά, χωρίς να πατάμε δυνατά, μέχρι να γίνει σε πάχος 1εκατοστό περίπου.

Αφαιρούμε προσεχτικά την επάνω λαδόκολλα και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο.

Αφού κρυώσει (μετά από 10-15 λεπτά) χαράζουμε με ένα λαδωμένο μαχαίρι σε λωρίδες. Έτσι το αφήνουμε να κρυώσει καλά εκτός ψυγείου.

Έπειτα, χωρίζουμε τα κομμάτια καλά ως κάτω και τα φυλάμε σε δροσερό μέρος (όχι ψυγείο). Για να μην κολλάνε μεταξύ τους τα βάζουμε ανάμεσα σε κομμάτια λαδόκολλας.

Πηγή: agiameteora.net