Composta di fichi, noci e zenzero

La composta di fichi, noci e zenzero è ideale da servire con pane integrale tostato, fette biscottate o per accompagnare formaggi stagionati. Scopri la nostra ricetta.

La ricetta che ti proponiamo oggi è una **composta di fichi, noci e zenzero**, perfetta da spalmare sul **pane integrale** appena tostato (ottima con la ricotta fresca) o per accompagnare dei **formaggi stagionati**. Per preparare questa composta ti occorrono **pochi e semplici ingredienti**: fichi freschi, miele millefiori, limone, gherigli di noci e zenzero fresco.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti
(per 4 persone)

500 g di fichi freschi (peso al netto degli scarti)
50 g di gherigli di noci Equo Solidale Despar
1 cm di zenzero fresco
20 g di miele Millefiori Despar Premium
1 limone Passo dopo Passo Despar

Procedimento
1. Taglia a pezzi grossolani i fichi e trasferiscili in una casseruola con il miele e il succo filtrato del limone; mescola e porta la casseruola sul fuoco.
2. Porta a bollore e cuoci circa 15 - 20 minuti, o fino ad ottenere la consistenza desiderata; a fine cottura aggiungi lo zenzero pelato e grattugiato e i gherigli di noci tritati grossolanamente.
3. Trasferisci la composta in un barattolo e, quando è fredda, conservala in frigorifero per 4 - 5 giorni.