

## SFORMATO DI SEMOLA HALVAS



### Ingredienti

#### Per lo sformato

Mezza tazza di olio d'oliva

1 tazza di semolino

Mezza tazza di mandorle sbucciate

#### Per lo sciroppo

Una tazza e mezza di zucchero

2 tazze d'acqua

2 o 3 chiodi di garofano

1 bastoncino di cannella

Scorza di un'arancia piccola

### Preparazione

1. Portare ad ebollizione l'acqua ed aggiungere tutti gli ingredienti. Togliere dal fuoco ed aspettare che si raffreddi.
2. In una casseruola soffriggere la semola con l'olio d'oliva fino a dorarla.
3. Togliere dal fuoco e versare lo sciroppo caldo e le mandorle.
4. Mescolare a fuoco basso fino a quando lo sciroppo viene assorbito.
5. Togliere dal fuoco e coprire la pentola con un panno pulito. Lasciar raffreddare

6. Mettere il budino in uno stampo.

7. Cospargete con cannella in polvere. Mia madre a servire in un piatto utilizzando la paletta del gelato.

### **Note**

La farina di semola si ottiene macinando l'endosperma di frumento duro, che contiene il cuore nutriente del chicco. Esso contiene moltissimi vitamine e minerali ed è ideale per una dieta sana. L'origine della parola deriva dal greco antico. L'Halvas è perfetto per i giorni di digiuno in quanto non contiene grassi.