

Мягкая нуга с орехами и курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **364.02 ккал.**
Белки: **9.3 г.**
Жиры: **21.28 г.**
Углеводы: **35.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myagkaya-nuga-s-orehami-i-kuragoj/>

Ингредиенты:

- мед 2/3 стакана
- белки яичные 2 шт
- миндаль 1 стакан
- курага 1/2 стакана
- цедра половины лимона

Приготовление:

Подготовьте глубокий противень, застелив его восковой бумагой или пергаментом для выпечки.

Мед выложите в термостойкую миску и поставьте на водяную баню. Дайте меду время растопиться, в это время взбейте белки до устойчивых пиков. Введите их в теплый жидкий мед и перемешайте деревянной ложкой до однородной массы. Масса будет вязкой цвета карамели. Продолжайте помешивать до загустения и более светлого цвета (около 45 минут). Затем добавьте орехи, курагу и цедру. Миска все еще стоит на водяной бане. Продолжайте помешивать до практически белого цвета. Мешать будет все сложнее. Переложите массу в форму, сверху закройте также бумагой для выпечки. Оставьте противень и сладость остывать в сухом месте на пару часов, а лучше на ночь.

После того как торроне застынет, нарежьте его на длинные полоски очень острым ножом. Оберните нугу в пергамент и храните в сухом прохладном месте или в холодильнике.