

ANTIPASTI E SNACK

Bruschette mousse e melograno

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 5 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Le bruschette mousse e melograno sono l'emblema della cucina che sa stupire con semplicità. Questo antipasto gioca su **contrast**i cromatici e di **consistenza irresistibili**: la base di pane croccante accoglie una mousse morbida e saporita (che può essere di mortadella, di prosciutto o di formaggio), mentre i chicchi di melograno aggiungono una nota acida e una croccantezza "esplosiva" che pulisce il palato. È la scelta ideale per un aperitivo di San Valentino o per un buffet raffinato.

Per un menù coordinato, potresti servire queste bruschette insieme a una [mousse cioccolato e rum](#) o come apertura per un pranzo [a base di antipasti per San Valentino](#). Se ami sperimentare con le

mousse, prova anche la nostra versione della [mousse di mortadella](#) o lasciati ispirare da questa [mousse di tonno](#). Preparare le bruschette mousse e melograno è un gesto creativo che ti permetterà di portare in tavola un piatto bello da vedere e ancora più buono da gustare.

INGREDIENTI

PANE A FETTE 4 fette

RICOTTA VACCINA 100 gr

BARBABIETOLA ROSSA precotta - 50 gr

MELOGRANO solo i chicchi -

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

FOGLIE DI MENTA

PREPARAZIONE DELLE BRUSCHETTE MOUSSE E MELOGRANO

- 1 Prepara la base cremosa: inserisci nel bicchiere del frullatore la ricotta ben sgocciolata e il pezzetto di barbabietola rossa precotta. Crea la mousse: frulla il tutto fino a ottenere una crema liscia, vellutata e dal colore rosa shocking uniforme. Assaggia e aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto. Tosta il pane: scalda una piastra o usa il tostapane per dorare le fette di pane rustico. Devono risultare croccanti fuori ma restare leggermente tenere all'interno. Sgrana il melograno: mentre il pane tosta, sgrana il melograno e raccogli i chicchi in una ciotolina, eliminando accuratamente tutte le pellicine bianche amare.





2 Componi la bruschetta: spalma una dose generosa di mousse sulla fetta di pane ancora tiepida, creando delle onde con il dorso di un cucchiaio per un effetto più rustico e completa con un filo di olio a crudo. Decora con i "rubini": distribuisce i chicchi di melograno sopra la mousse, premendo leggermente affinché restino fermi. Il tocco finale: guarnisci con una fogliolina di menta fresca per dare un contrasto cromatico verde e una nota di freschezza balsamica. Servi subito per goderti il contrasto tra il pane caldo e la crema fresca!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza del pane certificato senza glutine o delle fette di polenta grigliata come base per la tua mousse.

Versione senza lattosio: prepara la mousse utilizzando un formaggio spalmabile senza lattosio o una base di avocado frullato con un pizzico di sale e lime.

Versione light: sostituisci la base della mousse con della ricotta magra setacciata o dello yogurt greco colato, mantenendo la freschezza del melograno.

L'idea vegetariana/vegana: Crea una mousse di ceci (hummus) o di cannellini aromatizzata al rosmarino, guarnendo poi con i chicchi di melograno.

L'idea WOW: aggiungi una granella di pistacchi tostati o una riduzione di aceto balsamico sopra le tue bruschette mousse e melograno per un tocco da vero chef.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che il pane si inumidisca, stendi la mousse solo pochi minuti prima di servire. Inoltre, tosta il pane su entrambi i lati finché non risulta ben dorato e rigido.

Lo sfizio in più: aggiungi una grattugiata di scorza d'arancia biologica alla mousse per richiamare le note fruttate del melograno e dare una fragranza incredibile al piatto.

L'idea per i bambini: usa delle formine per biscotti per tagliare il pane a forma di stella o di cuore. La dolcezza del melograno attirerà la loro curiosità!

Idea antispreco: non buttare il succo che fuoriesce mentre sgrani il melograno! Usalo per creare una vinaigrette originale!

CONSERVAZIONE

Le bruschette mousse e melograno vanno assemblate e mangiate subito. La mousse, invece, può essere preparata in anticipo e conservata in frigorifero in un contenitore ermetico per 1-2 giorni. I chicchi di melograno si conservano bene in una ciotolina coperta per circa 3 giorni.