

ANTIPASTI E SNACK

Crema di feta montata

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Stai cercando un'idea veloce e senza cottura per salvare un aperitivo all'ultimo minuto? La **crema di feta montata** è la soluzione che fa per te: una salsa spumosa che risolve il problema del "cosa servo agli ospiti?" in pochissimi minuti. Dimentica i prodotti pronti da banco frigo: con un semplice mixer otterrai in casa una base perfetta, dal sapore fresco e mediterraneo.

Questo celebre formaggio greco è un vero jolly in cucina, fantastico nella classica [insalata di patate e feta](#) o in una fresca [insalata di grano saraceno con pomodorini e feta](#). Per organizzare un fantastico menù a tema ellenico, affianca questa salsa golosa a una [piadina greca pollo e tzatziki](#). Puoi utilizzarla

per farcire degli sfiziosi involtini di melanzane ripieni di feta oppure per spalmarla su croccanti tartine cetrioli e formaggio.

Cerchi dei contrasti di sapore davvero speciali? Abbinala a un'elegante insalata spinacini fragole e feta e, per variare al massimo i colori sul tuo buffet, servi ai commensali anche una deliziosa crema di avocado e lime. Il successo a tavola è sempre assicurato!

INGREDIENTI PER LA FETA MONTATA

FETA GRECA 200 gr

YOGURT GRECO BIANCO INTERO non
zuccherato - 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO opzionale - 1

PEPE NERO

MENTA FRESCA

PREPARA LA CREMA DI FETA MONTATA

1 Prepara la feta: Estrai la feta dalla sua confezione, scolala bene dal liquido di governo e sbriciolala grossolanamente con le mani direttamente all'interno della caraffa del tuo mixer.

Unisci gli ingredienti cremosi: Aggiungi lo yogurt greco. È proprio questo ingrediente che donerà alla crema quella consistenza ariosa e leggera che tanto amiamo!

Insaporisci il composto: Versa l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, una generosa macinata di pepe nero e, se lo desideri, lo spicchio d'aglio privato dell'anima centrale. Non aggiungere sale, poiché la feta è già naturalmente molto sapida.

2 Frulla alla massima potenza: Aziona il mixer per circa 1-2 minuti. Fermalo un paio di volte per pulire i bordi con la spatola in silicone, spingendo il composto verso le lame. Continua a frullare finché non ottieni una texture liscia, gonfia e incredibilmente spumosa.

Impiatta e decora: Trasferisci la tua crema di feta montata in una bella ciotola da portata.

Crea dei piccoli vortici in superficie usando il dorso di un cucchiaino, versa un filo d'olio a crudo e guarnisci con qualche fogliolina di menta fresca o origano. Ora goditela con le tue insalate preferite!

IDEE ALTERNATIVE

Versione Light: Se preferisci un antipasto più leggero, ti basterà sostituire lo yogurt greco intero con la sua versione contenente lo 0% di grassi.

Senza Lattosio: Scegli un formaggio feta e uno yogurt greco rigorosamente certificati senza lattosio per accontentare anche chi ha intolleranze, senza mai rinunciare al gusto.

Idea WOW: Per stupire tutti al momento dell'assaggio, arricchisci la superficie della crema con una cucchiata di granella di pistacchi tostati o dei pomodorini secchi tritati al coltello. Daranno una nota croccante e sapida spettacolare!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Affinché la consistenza sia perfettamente ariosa e senza fastidiosi grumi, è essenziale fermare il mixer a metà preparazione e staccare il composto dalle pareti con una spatola, spingendolo bene verso le lame.

Lo sfizio in più: Prova ad aggiungere un filo di miele fluido e qualche noce spezzettata sopra la crema prima di servirla. Il contrasto tra dolce e salato ti conquisterà dal primo boccone.

L'idea per i bambini: Spalma questa crema fresca e delicata su dei crostini di pane morbido, oppure offrila per intingere verdure tagliate a bastoncino molto sottili: un modo infallibile per far mangiare loro gli ortaggi divertendosi.

Idea antispreco: Non buttare il limone dopo averne spremuto il succo per la ricetta! Grattugia subito la sua buccia profumata e conservala in freezer, oppure usala per aromatizzare l'impasto di una torta soffice.

CONSERVAZIONE

Questa delizia si conserva comodamente in frigorifero per 2 o 3 giorni, possibilmente all'interno di un contenitore di vetro a chiusura ermetica. Prima di servirla nuovamente ai tuoi ospiti, lasciala a temperatura ambiente per cinque minuti e mescolala energicamente con un cucchiaino per ridonarle tutta la sua cremosità iniziale.