

PRIMI PIATTI

Crema di piselli alla menta

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Crema di piselli alla menta: un piatto semplice e delicato, primaverile e leggero. Questa ricetta deliziosa è perfetta per chi vuole portare a tavola un primo di stagione che richieda poco impegno in cucina. I piselli dolci si sposano benissimo con la menta e danno vita a un ottimo mix di sapori, provate questa ricetta!

INGREDIENTI

PISELLI SURGELATI 400 gr
CIPOLLA BIANCA ½
BRODO VEGETALE 650 ml
MENTA FRESCA
PANNA ACIDA o yogurt greco -
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

1 Preparare la crema alla menta è semplicissimo, ma vediamo insieme come procedere. Prima di tutto preparate una bella pentola di brodo vegetale, con carota, sedano e cipolla che vi servirà per portare a cottura i piselli surgelati.

Dopodichè versate e lasciate scaldare in una casseruola dai bordi alti, un giro d'olio extravergine d'oliva. Nel frattempo tritate finemente mezza cipolla e appena l'olio sarà caldo, aggiungete nella casseruola il trito di cipolla. Lasciate soffriggere e appassire bene la cipolla per qualche minuto a fuoco dolce.





- 2 Non appena che la cipolla si sarà appassita, aggiungete nella casseruola i piselli surgelati e fate prendere calore per 3-4 minuti circa.



- 3** Incorporate nella casseruola il brodo vegetale caldo, preparato in precedenza, coprite, portate a bollore e cuocete i piselli per 25 minuti.





- 4 Trascorso il tempo necessario per la cottura dei piselli, controllate che il brodo all'interno della casseruola sia quasi completamente evaporato, altrimenti, lasciate sobbollire qualche minuto in più, scoperto, in modo tale da far asciugare il liquido, quindi aromatizzate i piselli con un trito di menta fresca.





5 Con il frullatore ad immersione frullate bene i piselli e aggiustate la crema con un pizzico di sale.





- 6** Servite la crema di piselli alla menta, con due cucchiaini di panna acida o yogurt greco, come preferite. Prima di servire decorate il piatto finito con delle foglioline di menta fresca.



