

ANTIPASTI E SNACK

# Mousse di sgombro e limone

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 2 min    COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **mousse di sgombro e limone** è la soluzione ideale quando cerchi un'idea originale per un aperitivo o un [antipasto](#) elegante, ma hai pochissimo tempo a disposizione. Questa crema si distingue per la sua **consistenza vellutata** e per quel tocco agrumato che pulisce il palato rendendola molto più fresca rispetto alla classica [mousse di tonno](#). Se ami il pesce azzurro, dopo aver provato questa versione spalmabile, non perderti lo [sgombro gratinato in forno](#) o i profumatissimi [sgombri al finocchietto](#).

Puoi utilizzarla anche come base originale per una [cheesecake salata in vasetto](#) o servirla accanto a una [mini tartare di tonno al lime](#) per un buffet a tema marino. Questa ricetta rientra perfettamente tra le [ricette di magro per il Venerdì Santo veloci](#), quando la tradizione suggerisce di evitare la carne prediligendo ingredienti semplici ma gustosi.

## INGREDIENTI PER LA MOUSSE DI SGOMBRO E LIMONE

SGOMBRO SOTT'OLIO 150 gr

FORMAGGIO SPALMABILE 100 gr

SCORZA DI LIMONE NON TRATTATO

PEPE NERO MACINATO

CROSTINI DI PANE

## COME FARE LA MOUSSE DI SGOMBRO E LIMONE

**1** **Sgocciola** bene lo sgombro dall'olio di conservazione e versalo nel boccale del tuo mixer insieme al formaggio fresco spalmabile.

**Grattugia** la scorza di mezzo limone direttamente nel contenitore, facendo molta attenzione a prelevare solo la parte gialla (quella bianca renderebbe la tua mousse amara).

**Aggiungi** un pizzico di pepe nero macinato al momento per dare una nota aromatica in più.

**Aziona** le lame alla massima potenza per circa 60 secondi: devi ottenere una consistenza liscia, spumosa e completamente priva di grumi.





**2** **Trasferisci** la mousse in una ciotolina e lasciala riposare in frigorifero per almeno 10 minuti. Questo passaggio è fondamentale per far compattare bene i sapori e ottenere la giusta densità.

**Servi** la crema su crostini di pane caldo o fette di baguette appena tostata e servi immediatamente.





## IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Accompanya la mousse con gallette di riso, di mais o pane certificato gluten-free.

Senza lattosio: Utilizza un formaggio spalmabile senza lattosio o un formaggio vegetale cremoso a base di mandorle o soia.

Light: Sostituisci il formaggio spalmabile con dello yogurt greco bianco magro (0% grassi) per una versione ancora più proteica e leggera.

Effetto WOW: Decora ogni crostino con un piccolo capperone dissalato, un filo di erba cipollina fresca o della granella di pistacchi per aggiungere una nota croccante.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Assicurati che lo sgombro e il formaggio siano ben freddi di frigorifero prima di frullarli; questo aiuterà la mousse a montare meglio e a restare soda.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di senape antica (quella con i grani) al composto per un contrasto di sapori più deciso e gourmet.

L'idea per i bambini: Spalma la mousse all'interno di mini-panini al latte o tramezzini tagliati a forme divertenti (stelle, cuori) per rendere il pesce azzurro più invitante per i più piccoli.

Idea antispreco: Se ti avanza della mousse, usala come condimento veloce per la pasta, magari ispirandoti ai sapori degli [spaghetti olio aglio alici e noci](#) per un primo piatto saporito.

## COME CONSERVARE LA MOSSE DI SGOMBRO E LIMONE

La mousse di sgombro e limone si conserva in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico,

per un massimo di 2 giorni. Si consiglia di rimescolarla brevemente prima di servirla nuovamente per ridare omogeneità alla crema.