

ANTIPASTI E SNACK

Mousse express di piselli e feta

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **mousse express di piselli e feta** è la soluzione ideale quando desideri un antipasto raffinato, colorato e incredibilmente semplice da realizzare. Questa preparazione gioca tutto sul contrasto tra la dolcezza naturale dei piselli e la sapidità decisa del formaggio feta, creando un'armonia che conquista al primo assaggio. È perfetta da spalmare su fette di pane tostato, per farcire dei bignè salati o semplicemente da servire in una ciotolina come accompagnamento per delle verdure crude.

Per rendere il tuo aperitivo indimenticabile, potresti servire questa crema insieme a dei fragranti [grissini di sfoglia](#) o dopo aver stuzzicato l'appetito con dei deliziosi [ceci croccanti](#). Se ami le creme spalmabili,

non perderti anche la nostra versione della [mousse di mortadella](#) o questa sfiziosa variante della [mousse di melanzane](#). Preparare la mousse express di piselli e feta è un gioco da ragazzi: ti basterà un mixer e pochi ingredienti di qualità per ottenere una consistenza setosa e un sapore che sa di freschezza e convivialità. Se cerchi anche altri antipasti freddi, sfoglia la [nostra raccolta](#)!

INGREDIENTI PER LA MOUSSE EXPRESS DI PISELLI E FETA

PISELLINI surgelati o in barattolo - 200 gr

FETA GRECA 100 gr

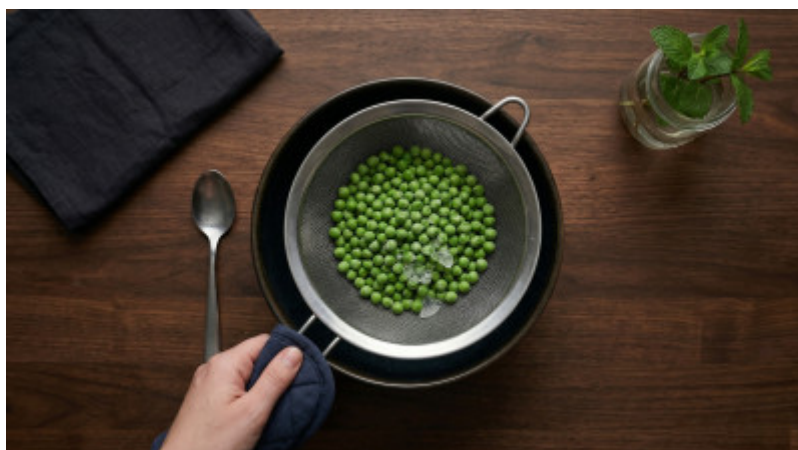
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola

PEPE NERO

MENTA FRESCA

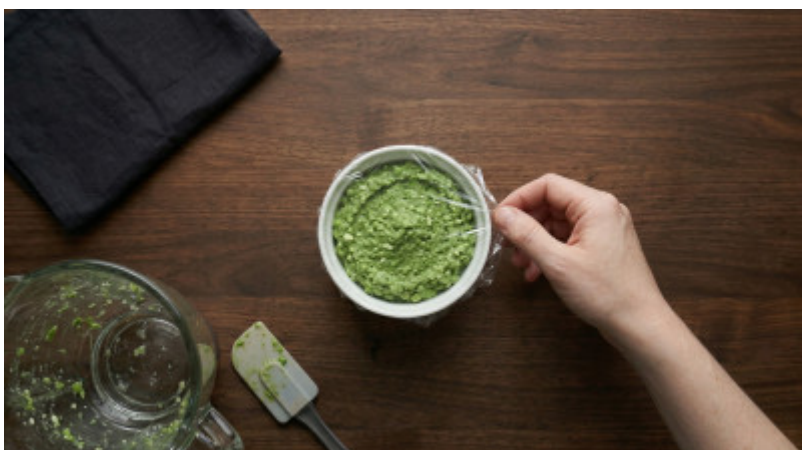
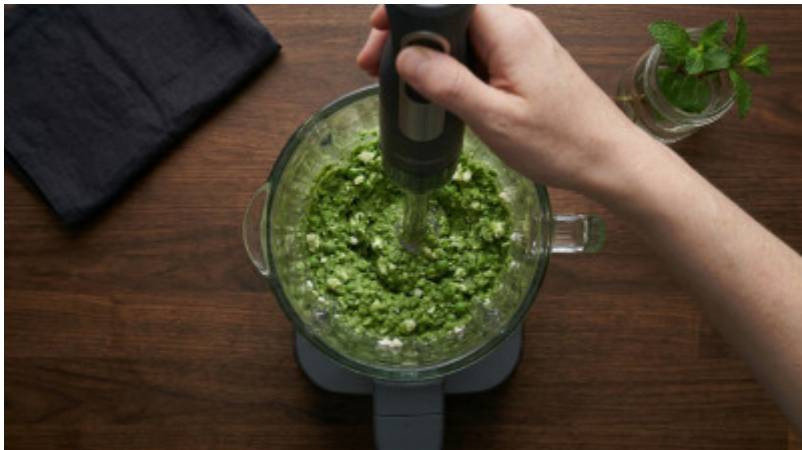
PREPARAZIONE DELLA MOUSSE EXPRESS DI PISELLI E FETA

- 1 Inizia occupandoti dei pisellini. Se hai scelto quelli surgelati, lasciali semplicemente scongelare a temperatura ambiente per qualche tempo oppure passali sotto il getto dell'acqua calda per circa un minuto. Se invece utilizzi i pisellini in barattolo, versali in un colino e scola con estrema cura tutto il liquido di conservazione. In una ciotola metti i pisellini ben drenati, aggiungi la feta greca dopo averla sbriciolata grossolanamente con le mani, versa il cucchiaino di olio extravergine d'oliva e completa con un pizzico di pepe nero.





2 Aziona il mixer a piccoli scatti. Questo è il segreto per ottenere la consistenza ideale: non devi ridurla a una vellutata liscia, ma ottenere una crema densa, rustica e leggermente granulosa. Trasferisci la mousse in una ciotolina o in un contenitore ermetico e riponila in frigorifero per almeno 20 minuti. Il freddo aiuterà la crema a rassodarsi, rendendola perfetta per essere spalmata su pane tostato o crostini.



3 Poco prima di portare in tavola, aggiungi qualche fogliolina di menta fresca per dare una nota aromatica in più e un bel contrasto cromatico.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di accompagnarla con crostini certificati o di servirla come "dip" per crudité di verdure.

Versione senza lattosio: utilizza una feta certificata senza lattosio o sostituiscila con un formaggio vegetale a pasta dura sbriciolato.

Versione light: sostituisci parte della feta con dello yogurt greco allo 0% di grassi: manterrai la cremosità della mousse express di piselli e feta riducendo l'apporto calorico complessivo.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per la versione vegana, usa una feta vegetale a base di mandorle o anacardi.

L'idea WOW: guarnisci la mousse con dei gamberetti saltati al lime o delle fettine di salmone affumicato: il contrasto cromatico tra il rosa del pesce e il verde smeraldo della crema sarà straordinario.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per ottenere una mousse express di piselli e feta davvero setosa, passa il composto attraverso un setaccio a maglie strette dopo averlo frullato. Questo passaggio eliminerà le pellicine dei piselli, regalandoti una texture da vero chef.

Lo sfizio in più: aggiungi qualche fogliolina di menta fresca o di basilico durante la frullatura: l'aroma

erbaceo esalterà la dolcezza dei legumi in modo sublime.

L'idea per i bambini: presentala come "crema di Shrek" o "mousse magica verde": il colore acceso e il sapore dolciastro dei piselli la rendono molto amata dai più piccoli.

Idea antispreco: se usi i piselli freschi, non buttare i baccelli! Puoi bollirli per preparare un brodo vegetale saporito o frullarli e setacciarli per arricchire una zuppa.

CONSERVAZIONE

La mousse express di piselli e feta si conserva in frigorifero per 2 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Ti consiglio di aggiungere un leggerissimo filo d'olio sulla superficie per evitare che si ossidi e perda il suo colore vivace a contatto con l'aria.