

Crema spalmabile di piselli alla menta e mandorle con tortillas

Un antipasto davvero unico e puoi prepararlo proprio tu con le tue mani. Non vedi l'ora di assaggiarlo, vero?



Solo ingredienti freschi per questa crema che parla il linguaggio della **bella stagione**. Sono freschi i piselli, così come le foglie di menta, e sono "fresche" anche le tortillas. Grazie a questa ricetta, infatti, avrai l'occasione di preparare delle **perfette tortillas fatte in casa**, cotte al forno e senza grassi dannosi per l'organismo. Meglio di così!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

Per la crema di piselli:

200 g di piselli freschi già sgranati

una manciata di mandorle pelate Bio, Logico Despar

una manciata di foglie menta fresca

2 cucchiaini di olio di semi di lino Despar Vital

1 spicchio di aglio

sale e pepe

Per le tortillas:

160 g di farina mais fioretto

80 g di farina integrale di grano tenero

120 g di acqua calda

olio di semi di mais q.b.

un pizzico di sale

Procedimento

1. Lessa i piselli in acqua leggermente salata per 5 minuti, scolali e conserva un po' del liquido di cottura.
2. In un bicchiere del frullatore a immersione riunisci i piselli, la menta, l'aglio e le mandorle tritate grossolanamente. Aggiusta con un pizzico di sale e pepe, quindi frulla.
3. Aggiungi il liquido di cottura e l'olio di semi di lino e continua a frullare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
4. Prepara le tortillas impastando tutti gli ingredienti, tranne l'olio, fino a ottenere un impasto omogeneo. Dividilo in 10 palline e stendile con l'aiuto di un matterello a formare dischetti sottili. Spennellali con olio da entrambi i lati. Con un coltello taglia ciascun disco prima a metà poi ancora in modo da formare 6/8 spicchi uguali per ogni tortillas. Inforna i triangoli ottenuti a 200°C per circa 10 minuti finché si colorano.
5. Trasferisci la crema in una ciotola e servi con le tortillas.