

Crema di piselli alla menta



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di piselli freschi sgranati
una manciata di mandorle pelate Bio,Logico Despar
una manciata di foglie di menta
un cucchiaino di olio di semi di lino Despar Vital
sale q.b.
pepe q.b.

Procedimento

1. Lesso i piselli in acqua leggermente salata per 5 minuti, li scolo e li conservo con un po' del liquido di cottura.
2. In un bicchiere del frullatore a immersione riunisco i piselli, la menta, l'aglio e le mandorle tritate grossolanamente. Aggiusto con un pizzico di sale e pepe, quindi frullo.
3. Aggiungo il liquido di cottura e l'olio di semi di lino e continuo a frullare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.