

Mousse di broccoli, robiola e mandorle

Una ricetta sana, nutriente e buona con i broccoli: perfetta anche per un antipasto sfizioso. Scopri la ricetta.



Poche calorie e super saziante: il **broccolo** è un vero e proprio **toccasana per il corpo** [grazie a tutte le sue proprietà](#). In questa ricetta è abbinato alla **robiola**, che ne esalta il sapore, e alle **mandorle** che aggiungono quella nota croccante ideale per questa mousse. Prova questa ricetta per un **aperitivo sfizioso e sano**, magari da accompagnare a del buon pane integrale.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

250 g di broccoli

50 g di robiola Despar

Una manciata di mandorle a lamelle

Peperoncino in polvere Despar q.b.

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Lava i broccoli e dividine le rosette. Cuoci a vapore per 10 minuti.
2. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versa a filo 2 cucchiaini d'olio montando con il frullatore. Aggiusta di sale e aggiungi peperoncino a piacere.
3. Versa la mousse in un bicchiere, alternandola con la robiola e disponi sopra le mandorle. Completa con un filo d'olio.