

## Crema spalmabile di carciofi e mandorle

*Scegli i carciofi per preparare un'appetitosa crema con formaggio e mandorle perfetta per un antipasto tanto leggero quanto saporito.*



**Antipasto sano** da preparare al volo? Usa i **carciofi cotti a vapore!** Sono perfetti per preparare una **deliziosa crema spalmabile**, insaporita da **formaggio grana** e **mandorle sgusciate**.

E se non vuoi sprecare niente in cucina, [qui puoi leggere come riciclare le foglie](#) di questi ortaggi!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 20 min.**

### Ingredienti

(per 1 persona)

80 g di carciofi già mondati

**Una manciata di mandorle sgusciate Bio, Logico Despar**

1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

Un pizzico di gomasio alle erbe

### Procedimento

1. Taglia i carciofi a pezzettoni e cuocili a vapore per 15 minuti.
2. Lasciali raffreddare e versali nel bicchiere del frullatore a immersione aggiungendo tutti gli altri ingredienti previsti.
3. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.