

# Tartine con crema di broccoli e ricotta di soia

Crema di broccoli: la ricetta dell'antipasto perfetto per iniziare cene e pranzi



Viaggi&AssaggiFelici.blog



Tartine con crema di  
broccoli e ricotta di soia



Viaggi&AssaggiFelici.blog

# Tartine con crema di broccoli e ricotta di soia



Viaggi&AssaggiFelici.blog



# Tartine con crema di broccoli e ricotta di soia

*Le tartine con pesto di broccoli sono molto gustose e*

*stuzzicanti.*

*Perfette in qualsiasi occasione.*

*Si preparano in pochissimo tempo con ingredienti semplici e genuini.*

*Con l'aggiunta di qualche pinolo tostato per renderlo più gustoso.*

*Il pesto di broccoli, preparato in casa, è ottimo come condimento sul pane abbrustolito e non .*

*Ma anche per condire un buon piatto di pasta !!!*

*Preparare la crema di broccoli può essere l'occasione per smaltire dei broccoli lessati che avete in frigorifero e non riuscite proprio a mangiare in altro modo ☐*

## **Ingredienti**

- 450 gr di broccoli misti lavati e tagliati a pezzi ;
- aglio granulare q.b.
- dado granulare per insaporire ( io ho usato il mio fatto in casa , sotto l'articolo la ricetta)
- 1 pizzico di curcuma
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva;
- 150 grammi di ricotta di soia;( in fondo all'articolo la ricetta per preparare la ricotta di soia in casa)
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di pinoli tostati
- 1 cucchiaino di mandorle tostate

## **Procedimento:**

- Fate cuocere i broccoli , mettere tutti gli ingredienti , tranne olio di oliva e ricotta, nel frullatore e frullare energicamente, anche a più riprese, per tritarli il meglio possibile;

- aggiungere l'olio e la ricotta e frullare ancora per ottenere una crema omogenea;
- trasferire in contenitori da riporre in frigo o in freezer.

*Io come base per le mie tartine ho usato questa volta 2 tipi di pane di segale integrale con semi di lino ed ai 4 cereali, con pasta madre di segale, senza lievito .*

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/14/dado-vegetale-granulare/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/14/dado-vegetale-granulare/>

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!*

**Per realizzare queste tartine ho utilizzato questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link**



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/salse-e-condimenti/lievito?ricerca=liev>