

Barchette di sedano con caprino ed erba cipollina

Prova questa ricetta semplice per un antipasto sano e ricco di gusto!



Che **antipasto** preparare per una cena tra amici? Queste **deliziose barchette** potrebbero essere proprio l'idea che cercavi.

L'ingrediente principale è il **sedano**, [ricco di vitamine utili a idratare e mineralizzare il tuo organismo](#). La sua forma concava, lo rende un contenitore perfetto per una ricca crema di **caprino** insaporito da **noci** ed **erba cipollina**. E se avanza qualche barchetta? Sono perfette anche per il **50% di verdure del tuo piatto unico!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

1 gamba di sedano

60 g di caprino spalmabile Despar

4 gherigli di noce Bio,Logico Despar

5 fili di erba cipollina

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

1 cucchiaino di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Versa il caprino in una ciotola e aggiungi l'olio, il gomasio, l'erba cipollina tritata e le noci anch'esse tritate grossolanamente, tenendone un cucchiaino per la decorazione finale.

Amalgama bene il composto con una forchetta.

2. Lava e monda il sedano, taglialo in tre o quattro parti.

3. Inserisci con un cucchiaino o con una sac à poche la crema ottenuta nella parte interna del sedano e decora con delle noci tritate grossolanamente.