Crema spalmabile di broccoli e olive verdi o taggiasche

Una crema dal sapore intenso, leggermente amaro grazie ai broccoli, bilanciato dalla sapidità delle olive.

Ingredienti

- Broccoli o Cime di rapa: 300 g (solo le cimette e la parte tenera del gambo)
- Olive taggiasche denocciolate: 80 g
- Aglio: 1 spicchio piccolo
- Olio (EVO o vinaccioli o lino o riso): 4 cucchiai
- Sale: quanto basta (usare con cautela data la sapidità delle olive)
- Spezie: peperoncino rosso in polvere o tritato (a piacere, facoltativo se non è ben tollerato)

Preparazione

1. Lavate i broccoli/cime di rapa e cuoceteli al vapore o lessateli in acqua salata finché non sono molto teneri. Sgocciolateli bene e lasciateli raffreddare leggermente.
2. In una padella, scaldate 1 cucchiaio di olio EVO o di vinaccioli e fate imbiondire per un minuto lo spicchio d'aglio intero a fiamma non troppo alta. Aggiungete i broccoli cotti e fate insaporire per 2-3 minuti. Togliete l'aglio.
3. Trasferite i broccoli insaporiti, le olive taggiasche o verdi e i restanti 3 cucchiai di olio EVO o di vinaccioli o di oliva nel frullatore o nel mixer.
4. Frullate fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Aggiustate di sale (se necessario) e aggiungete il peperoncino, solo se gradito e tollerato. Se la crema è troppo densa, potete aggiungere un cucchiaio dell'acqua di cottura dei broccoli o un altro po' di olio.

Crema spalmabile di carciofi e menta

Ingredienti

- Carciofi: 400 g (già puliti e a spicchi)
- Menta: 10-15 foglie o 1 cucchiaino di menta essiccata
- Limone: solo il succo di mezzo limone (per evitare l'ossidazione e preservare il colore, non è aceto)
- Olio (EVO o di oliva o vinaccioli): 4/5 cucchiai
- Sale: quanto basta
- Spezie: pepe nero macinato fresco o pepe di Cayenna o altre spezie ben tollerate e gradite (a piacere)

Preparazione

1. In una padella, scaldate 2 cucchiai di olio. Aggiungete i carciofi, il succo di limone e un pizzico di sale. Coprite con mezzo bicchiere d'acqua calda. Lasciate cuocere a fuoco medio-basso finché non sono molto teneri (circa 15-20 minuti). Se l'acqua evapora troppo, aggiungetene un altro po'.
2. Lasciate raffreddare completamente i carciofi cotti.
3. Trasferite i carciofi, le foglie di menta fresca o essiccata, i restanti 3 cucchiai di olio e il pepe nero nel frullatore.
4. Frullate fino ad ottenere una crema dalla consistenza desiderata. Assaggiate e aggiustate di sale.

Crema spalmabile di olive verdi, sedano rapa e rosmarino

Ingredienti

- Olive Verdi denocciolate: 200 g
- Sedano rapa: 150 g da crudo
- Rosmarino fresco: 1 rametto (solo gli aghi)
- Olio (EVO o vinaccioli o oliva): 4-5 cucchiai
- Sale: quanto basta (verificare se necessario, le olive sono già salate)
- Spezie: origano secco (a piacere)

Preparazione

1. Sbucciate il sedano rapa, tagliatelo a pezzi e lessatelo o cuocetelo al vapore finché non è molto morbido. Scolate bene e lasciatelo raffreddare leggermente.
2. Inserite nel frullatore le olive verdi denocciolate, il sedano rapa cotto, gli aghi di rosmarino fresco, l'origano e l'olio.
3. Frullate energicamente fino ad ottenere una crema omogenea. Se necessario per facilitare l'operazione, aggiungete un cucchiaio di acqua di cottura del sedano rapa. Assaggiate e aggiustate di sale solo se indispensabile.