

10 Ricette con la menta fresca

www.mammafelice.it



Tzatzichi

La mia crema di yogurt preferita, che uso spesso come alternativa all'olio per i pinzimoni. Lo [tzatzichi](#) si prepara miscelando una confezione di yogurt greco 0% di grassi con 2 cetrioli tritati e scolati, sale, pepe, olio ed erbe aromatiche tritate, tra cui menta, prezzemolo, peperoncino, zenzero, timo. Prima di aggiungere il cetriolo, tritiamolo finemente e lasciamolo scolare nello scolapasta, per fargli perdere l'acqua di vegetazione.

Salsa alla Robiola

Sempre alternativa per il pinzimonio, è [la salsa che preparo ad ogni aperitivo](#): si prepara con la robiola e le erbe aromatiche tritate, l'aglio, il sale, il pepe e poco olio. Si potrebbe aggiungere anche della panna fresca non zuccherata, ma io spesso la ometto. Mescoliamo due confezioni di robiola con tutte le erbe tritate e condiamo con sale, pepe e un giro di olio.

Carpaccio di anguria e feta

Una ricetta che si prepara indifferentemente con anguria o melone (ma anche l'ananas andrebbe bene): si tagliano a fette sottili e si condiscono con sale, pepe, olio, menta tritata, feta sbriciolata. Eventualmente si possono aggiungere anche olive nere snocciolate, fettine sottili di cipolla di Tropea.

Pasta con robiola, zucchine e menta

Un primo piatto che ho assaggiato in una gita nel Monferrato, e che è entrato nel mio patrimonio culinario. Facciamo saltare le zucchine e i fiori di zucca in padella con olio e aglio, saliamo, aggiungiamo una confezione grande di robiola, la menta fresca tagliata a pezzetti e usiamo la salsina per far saltare e condire la pasta con poca acqua di cottura della pasta. Usiamo preferibilmente pasta fresca: è perfetta con le trofie, ad esempio.

Crema di piselli

Una classica crema verde vellutata ottenuta facendo cuocere due patate, due tazze di piselli surgelati, un pezzo di porro in una pentola alta. Si aggiusta di sale e pepe, si frulla con due cucchiaini di ricotta o di panna e le foglie di menta, si serve calda con i crostini all'aglio.

Tabulè

[Il tabulè](#) è una insalata di couscous molto aromatica, che si mangia fredda: il couscous è condito con menta e prezzemolo tritati, verdure a crudo tagliate piccolissime come: pomodorini, peperoni a dadini, cipolla, sedano. Si condisce infine con olio, sale e tanto succo di limone (a piacere).

Spaghetti al pesto e noci

Per condire questi spaghetti facciamo un pesto frullando le bucce di zucchine lessate un minuto, un mazzetto di basilico e uno di menta, i pinoli, il parmigiano, l'olio. E infine un giro di olio a crudo, alcune noci sgusciate e una grattugiata di buccia di limone per rinfrescare.

Pasta alle melanzane

Un classico: una sorta di [pasta alla Norma](#) rivisitata e semplificata. Friggiamo con olio di semi le melanzane tagliate a striscioline, tritiamo la menta con il basilico, condiamo la pasta con melanzane, erbe aromatiche, facendola saltare in padella con poca acqua di cottura, olio e infine scaglie di ricotta salata o pecorino romano.

Risotto ai piselli

I piselli si sposano benissimo con la menta. Possiamo fare un semplice [risotto con i piselli](#), con un soffritto di aglio, sedano e cipolla tritati finissimi, e infine aggiungere qualche fogliolina di menta durante la mantecatura con burro e parmigiano.

Melanzane e zucchine grigliate

Il segreto per grigliare alla perfezione melanzane e zucchine, è fare lessare le fette di verdura per due minuti in acqua bollente salata, prima di grigliarle. Dopo averle grigliate, condiamole con menta e aglio tritati, olio, sale, pepe e lasciamole marinare per almeno mezzora.