

Vellutata di cavolfiore

Dalla semplicità di due soli ingredienti un piatto cremoso e saziante che piacerà a tutti...perfetto anche per chi non ama il cavolfiore, fidati!

TEMPO DI PREPARAZIONE
15''

TEMPO DI COTTURA
40'

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

500 g di cimette di cavolfiore
200 g di patata a pezzi piccoli irregolari
600 g di acqua
20 g di olio extravergine di oliva
1/2 scalogno
1 dado per brodo vegetale
2 pizzichi di noce moscata in polvere
a piacere erba cipollina fresca

IDEA

Mentre molte zuppe sono associate alle stagioni più fredde, la vellutata di cavolfiore può essere apprezzata tutto l'anno. Può essere servita calda durante l'inverno o fredda come zuppa estiva.

CURIOSITÀ E SALUTE

Con l'attenzione crescente alla salute e alle diete a basso contenuto calorico, la vellutata di cavolfiore è diventata una scelta popolare. È leggera, nutriente e può essere adatta a una varietà di regimi alimentari. Divertiti a stupire i tuoi ospiti con una tavolozza di colori e sapori diversi utilizzando le diverse varietà di cavolfiore potrai portare in tavola una zuppa alle volte bianca, alle volte gialla e perchè no, anche viola!

CUCINIAMO!

PASSO 1

Inizia soffriggendo lo scalogno tritato con un filo d'olio in una padella capiente. A fuoco basso aggiungi le cimette di cavolfiore lavate e le patate sbucciate e tagliate a cubetti. Lascia insaporire un minuto e aggiungi l'acqua, il dado una presa di sale e la noce moscata.

PASSO 2

Cuoci per circa 30 minuti dal bollore o fino a quando le verdure risulteranno molto morbide. A fine cottura aggiungi, sale pepe e spezie a piacere e frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia. Se necessario aggiungi qualche cucchiaino di acqua.

PASSO 3

Completa la vellutata, con una spolverata di erba cipollina e un filo di olio EVO.

Buon appetito!