



Crema fredda di piselli e spinaci



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

30 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

260K

NOTE

2 ORE DI RIPOSO



INGREDIENTI

2 Porri

1 Cetriolo

2 Zucchine

200 g di Spinaci freschi

400 g di Piselli freschi sgranati

0.2 dl di Vino bianco secco

1 Dado vegetale

Menta fresca

40 g di Pinoli

Peperoncino

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

- Mondate bene tutte le verdure: tagliate gli spinaci a pezzetti, i porri a rondelle, il cetriolo e le zucchine a tocchetti e mettete il tutto, compresi i piselli, a rosolare in una pentola assieme a un fondo di olio.
- Quando le verdure si saranno insaporite, salate, unite il vino e lasciate sfumare; versate il brodo e cuocete per 20 minuti, spolverando con il peperoncino a metà cottura.
- Frullate bene il composto unendo metà dei pinoli e qualche foglia di menta e aggiungendo, se vi sembra troppo denso, dell'acqua.
- Regolate di sale, mettete a riposare in frigo per almeno 2 ore e servite guarnendo con foglie di menta e i pinoli rimasti.

Margherita Pini