



Vellutata al cavolfiore e curry



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

420K

NOTE

INGREDIENTI

1 Kg di Cavolfiore

4 cucchiaini di Curry

6 Carote

1 Cipolla dorata

1 costa di Sedano

1 spicchio di Aglio

40 g di Semi di girasole

1 l di Brodo vegetale

1 rametto di Rosmarino fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Preparazione

- Pelate le carote e tagliatele a rondelle fini. Mondate e lavate il cavolfiore, tagliatelo a cimette e poi a pezzi più piccoli.

- Sbucciate e tritate finemente la cipolla, il sedano e l'aglio; poi fateli appassire in un tegame con un fondo di olio e altrettanta acqua, a fuoco molto basso e per 4-5 minuti.
- Unite le carote e il cavolfiore preparati, fate insaporire per un paio di minuti a fiamma vivace, quindi versate il brodo bollente e delle foglie di rosmarino. Salate appena e fate bollire per circa 15 minuti con il coperchio e a fuoco basso; a metà cottura aggiungete il curry. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco aggiungete i semi di girasole e regolate di sale.
- Togliete dal fuoco e frullate con il mixer a immersione, fino a ottenere una vellutata liscia. Condite con un giro di olio e servite subito.

Carla Marchetti