



Vellutata di porri e cavolfiore



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

370K

NOTE



INGREDIENTI

6 Porri

800 g di Cavolfiore

40 g di Fiocchi d'avena

1 costa di Sedano

1 Cipolla dorata

1 spicchio di Aglio

1 l di Brodo vegetale

Prezzemolo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate e lavate le verdure. Riducete i porri a rondelle; tagliate il cavolfiore a cimette e poi a pezzi più piccoli.

- Sbucciate la cipolla e tritatela finemente insieme al sedano e all'aglio sbucciato. Fateli appassire in un tegame, insieme alle rondelle di porro, con l'olio e altrettanta acqua, a fuoco molto basso e per 5 minuti.
- Aggiungete il cavolfiore preparato; fate insaporire per 1 minuto a fiamma vivace, versate il brodo bollente e un po' di prezzemolo. Condite con pepe macinato e fate bollire per 10 minuti con il coperchio e a fuoco basso; a metà cottura unite i fiocchi d'avena, poi regolate di sale.
- Togliete dal fuoco e frullate con il mixer a immersione, fino a ottenere una vellutata abbastanza liscia. Condite con un filo d'olio e servite subito.

Carla Marchetti