



## Vellutata fredda di spinaci



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

390K

NOTE

1 ORA DI RIPOSO



### INGREDIENTI

1 Kg di Spinaci freschi

2 Pomodori rossi

2 Cipolle

40 g di Semi di girasole

200 ml di Panna fresca

800 ml di Brodo vegetale

20 g di Burro

Sale

Pepe

### Preparazione

- Mettete al fuoco il brodo in una pentola e portatelo a leggero bollore.
- Intanto lavate con molta cura gli spinaci e sminuzzateli. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzettini.
- Mondate la cipolla e tritatela finemente, quindi mettetela in un'altra pentola e fatela rosolare con il burro, per 4-5 minuti a fuoco basso.

- Aggiungete gli spinaci e i pomodori preparati, mescolate e dopo un paio di minuti aggiungete 1-2 mestoli di brodo caldo. Fate cuocere per altri 10 minuti circa, aggiungendo via via il resto del brodo.
- Unite i semi di girasole, togliete dal fuoco e poi frullate con il mixer a immersione; regolate di sale e pepe, aggiungete la panna e lasciate insaporire per pochi minuti a fuoco moderato.
- Fate intiepidire e poi lasciate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- Servite la vostra vellutata accompagnandola con qualche dadino di pane ai 5 cereali, che avrete abbrustolito in forno per pochi minuti.