

ZUPPE E MINESTRE

Crema di broccoli

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [44 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **crema di broccoli** si fa in 20 minuti, giusto il tempo di cuocere i broccoli e frullare il tutto. Quando si dice che le ricette più semplici sono le più buone... Questa ricetta della crema di broccoli ne è di sicuro la prova! Oltre ad essere buonissima la crema di broccoli fa tanto bene alla salute! I broccoli sono infatti dei potenti antiossidanti e sono nemici del cancro. Proprio tutti dovrebbero mangiarli, ma spesso invece si storce il naso di fronte a questo sano alimento. Anzi bisognerebbe che tutti portassimo in tavola almeno una volta ogni dieci giorni questa pietanza. Questa zuppa fa tanto bene e non può e non deve mancare nel menù casalingo durante i giorni durante i quali il freddo è

più intenso e le giornate più rigide. Fa bene sia ai grandi che ai piccoli e in men che non si dica si ha pronta una bella cena da leccarsi i baffi. Non lasciatevi scoraggiare dall'odore intenso: questa crema di broccoli è un primo piatto molto ma molto gustoso, anzi il suo sapore è molto delicato e per niente invadente, in comfort food saporito e facile da preparare. È decisamente una zuppa da gustare in inverno quando i primi freddi si fanno sentire, e si ha bisogno di rifocillarsi con qualcosa di caldo. Si prepara in poco più di mezz'ora e questo la rende ancora più amabile. Scommettiamo che piacerà anche ai più scettici?

Se poi li amate alla follia come noi, provate anche queste altre **ricette con i broccoli** gustosissime:

[frittata di salsicce e broccoli](#)

[sformatini con i broccoli](#)

[broccoli fritti](#)

INGREDIENTI

BROCCOLI 1 kg

PANNA 200 gr

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato -
110 gr

SALE

PER ACCOMPAGNARE

CROSTINI DI PANE

PANCETTA (TESA) 50 gr

PREPARAZIONE

1 Per poter realizzare la crema di broccoli, per prima cosa portate a bollore, una pentola colma d'acqua debitamente salata.

Pulite i broccoli eliminate la parte più dura e legnosa e, sciacquateli bene sotto l'acqua corrente, quindi tagliateli a pezzettoni.

2 Quando l'acqua avrà spiccato bollore, tuffate i broccoli tagliati a pezzettoni, nell'acqua bollente e lasciate che si lessino a pentola coperta, ci vorranno all'incirca 15 minuti.

- 3 Mentre i broccoli sono in cottura tagliate a listarelle la pancetta e fatela rosolare in una padella a fuoco vivace, fino a quando sarà diventata bella croccante. Dopodichè allontanatela dal fuoco e mettetela da parte.
- 4 A cottura ultimata, prelevate i broccoli dall'acqua e trasferiteli nel recipiente di un frullatore a immersione o, nel tritatutto, insieme ad un mestolo dell'acqua di cottura dei broccoli e frullateli.
- 5 Aggiustate di sale se necessario, tenendo conto del fatto che dovrete aggiungere del parmigiano.

Unite, ora, la panna ed il parmigiano nel boccale del frullatore e frullate nuovamente.

- 6 Controllate la densità della crema, sicuramente dovrete aggiungere un altro mestolo di acqua, frullate nuovamente e procedete in questo modo fino ad ottenere la densità desiderata.
- 7 La crema è pronta, distribuitela nei piatti e servitela a piacere, con un filo d'olio extravergine d'oliva, accompagnata con i crostini di pane e con la pancetta pancetta croccante, preparata in precedenza.

NOTE

Dalla nostra Cucina per Voci: "Il broccolo (Brassica oleracea var. italica), detto anche cavolo broccolo è una delle varietà della grande famiglia dei cavoli (la famiglia delle Crucifere), che comprende tante varietà diverse tra loro per aspetto. Il broccolo si presenta con un grosso gambo carnoso che si dirama per culminare con gruppi di infiorescenze ancora immature, è proprio questa la parte edibile. Il colore è verde scuro (ma esiste anche una varietà di colore violaceo), il gambo è molto più chiaro e non è utilizzabile in tutta la sua interezza perché la parte più prossima alla base della pianta è molto dura. Le foglie della pianta non vengono mangiate." Continua a leggere...

Quanto tempo di può conservare questa vellutata di broccoli?

Puoi conservarla per 24 ore in un porta alimenti dalla chiusura ermetica in frigorifero.

Potrei aggiungere delle patate?

Certo! Otterrai una variante favolosa.

Posso usare tutti i tipi di broccoli?

Sì a patto che abbiano bei cappelli.