

ZUPPE E MINESTRE

Crema di cavolfiori e carote

di: *Cipolla77*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *2 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

CAVOLFIORE 300 gr

CAROTE 3

PATATE 1

CIPOLLA BIANCA 1

SEDANO 1 costa

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

PREPARAZIONE

1 Preparete in una pentola del brodo vegetale, facendo lessare 1/2 cipolla insieme alle carote, la patata ed il sedano per circa 30 minuti.

Nel frattempo rosolate l'altra 1/2 cipolla tritata finemente in una casseruola insieme al

cavolfiore precedentemente tagliato in cimette per circa 5 minuti.

Mettete da parte alcune cimette e sbollentatele in acqua salata per 10 minuti. Passato il tempo necessario scolatele e mettete in una ciotola.

Prendete il brodo vegetale, filtratelo e unitelo nella casseruola con il cavolfiore, ne serviranno circa 600 ml, regolate di sale.

Prendete la patata e le carote dal brodo, tagliatele a pezzetti ed unitele al cavolfiore lasciando cuocere per qualche minuto.

Passato il tempo necessario per la cottura, trasferite dalla casseruola in un mixer e frullate il tutto.

Prendete un piatto, versate la crema ottenuta e guarnite con le cimette di cavolfiore sbollentate.

Servite con un filo di olio al peperoncino.













