

ZUPPE E MINESTRE

## Vellutata di cavolfiore con pancetta croccante e noci

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La **vellutata di cavolfiore con pancetta croccante e noci** è un primo piatto tutto sommato molto semplice e lineare ma con quel tocco gourmand che lo trasforma davvero in un piatto a cinque stelle. Si tratta di una semplice vellutata di cavolfiore ma l'aggiunta di pancetta e noci la arricchisce e la nobilita.

Inoltre questo piatto è anche molto salutare e leggero, il cavolfiore è ricco di proprietà benefiche e nel complesso il piatto risulta molto poco calorico nonostante la presenza della pancetta, del burro e della panna, in quantità comunque moderate e sono

sempre un'aggiunta che sicuramente arricchisce ma che potete tranquillamente omettere lasciando solo il latte a rendere cremosa la vellutata.

Non fatevi mancare questo piatto nelle serate invernali quando una bella vellutata calda sembra la medicina migliore alla stanchezza.

Amate questo ingrediente? Allora ecco qui di seguito per voi una serie di ricette con il cavolfiore tutte da provare:

[zuppa di cavolfiore](#)

[rosti di cavolfiore](#)

[curry di cavolfiore](#)

## INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1

SCALOGNO 2

PARMIGIANO REGGIANO

PANNA DA CUCINA 4 cucchiaini da tavola

BURRO 50 gr

PANCETTA AFFUMICATA spesse - 3 fette

LATTE INTERO 1 bicchiere

NOCI 4

SALE

PEPE NERO

PANE tostato, per servire -

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare la vellutata di cavolfiore con pancetta croccante e noci dovrete partire dall'ingrediente principe della ricetta ovvero il cavolfiore. Pulite la palla di cavolfiore dalle foglie e date una bella sciacquata sotto acqua corrente.

Ora, se non avete problemi di tempo, potrete mettere a lessare il cavolfiore in abbondante acqua bollente, semplicemente tagliato a metà e ci impiegherete circa 25 minuti, se invece avete poco tempo potrete dividere il cavolfiore in cimette che impiegheranno decisamente meno a cuocere, diciamo circa 15 minuti.

Se preferite potete cuocere il cavolfiore al vapore o al microonde per ottenere un ingrediente che abbia mantenuto gran parte delle sostanze benefiche.



**2** Ora, prendete una bella pentola e fatevi fondere il burro (se preferite alleggerire la ricetta potete utilizzare un giro d'olio extravergine d'oliva).

Mentre il burro fonde, pulite e tritate gli scalogni.



**3** Preparate anche la pancetta: tagliatela ricavandone tre fette piuttosto spesse, quindi riducete queste a pezzi grossotti. Trasferite lo scalogno e la pancetta nella pentola e fate soffriggere il tutto a fuoco moderato per evitare che gli ingredienti si brucino senza che quasi ve ne accorgiate.





4 Quando la pancetta sarà rosolata e croccante e lo scalogno si sia ben soffritto, potrete rimuovere la pancetta che servirà successivamente.





**5** Il cavolfiore sarà ormai cotto, per verificarne il grado di cottura potrete infilarlo con una forchetta insistendo soprattutto nelle parti più dure, ovvero nelle parti di gambo. Prelevate il cavolfiore dall'acqua di cottura e trasferitelo nella pentola con il soffritto.

Se l'avete cotto semplicemente tagliato a metà allora dovrete ridurlo a cimette per far sì che si possa insaporire in modo omogeneo. Aggiungete un paio di mestoli dell'acqua di cottura del cavolfiore oppure, se non l'avete perchè avete preferito una cottura alternativa, basteranno due mestoli d'acqua molto calda.

Lasciate insaporire per circa 5 minuti.





**6** A questo punto iniziate a dare una prima bella frullata al cavolfiore ed aggiungete gli altri ingredienti ovvero il latte e la panna. Mescolate molto bene e fate cuocere per altri 5-10 minuti.





7 Insaporite molto bene con il sale e il pepe in base anche ai vostri gusti. E' giunto il momento di dare l'ultima frullata che renda il tutto vellutato e liscio.





**8** A questo punto non vi resta altro che tritare le noci che faranno parte della componente croccante del piatto.



9 Bene, ora avete tutto ciò che vi serve: servite la vellutata ancora ben calda nei piatti. Aggiungete il pane tostato a piacere, potete fare come noi ovvero aggiungere la fetta tostata oppure realizzare dei crostini più piccoli. Aggiungete la pancetta croccante messa da parte ed infine, una bella spolverata di noci tritate.

Un piatto sostanzioso e leggero allo stesso tempo.





## CONSIGLIO

**Posso realizzare questa ricetta con altre verdure?**

Si, ma ti consiglio di rimanere sempre nella famiglia delle crucifere, quindi di utilizzare cavoli, broccoli, broccoletti etc.

**Ho tanto cavolfiore in frigorifero, mi sai dare qualche altra ricetta per poterlo utilizzare al meglio?**

Certo! Se vuoi un contorno veramente con i fiocchi prova questo [cavolfiore gratinato al forno](#), se prediligi un piatto unico prova [il cavolfiore con le uova](#) e se invece preferisci qualcosa di veramente stuzzicante, per la serie una tira l'altra, prova il [cavolfiore in pastella](#).