

ZUPPE E MINESTRE

# Vellutata ai finocchi

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



## INGREDIENTI

FINOCCHI 800 gr  
PATATE 400  
CIPOLLE 200 gr  
ACQUA 1,5 l  
PARMIGIANO GRATTUGIATO  
SALE  
PEPE  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Se amate restare leggeri o volete semplicemente preparare qualcosa di gustoso ma senza appesantirvi, la **vellutata ai finocchi** è ciò che fa per voi. Il suo gusto delicato e la sua facilità di esecuzione vi conquisterà di certo. Un piatto perfetto se siete a dieta o non volete esagerare a tavola.

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la vellutate ai finocchi, da prima pulite i finocchi: eliminate la parte verde dei finocchi e i ciuffi. Se sono particolarmente fibrose e dure eliminate anche le prime

foglie esterne, tagliate i finocchi a pezzi regolari e metteteli da parte in una scodella.



- 2 Dividete a metà le cipolle, tagliatele grossolanamente e unitele nella scodella insieme ai finocchi.



- 3 A questo punto pelate e tagliatele a cubettoni e trasferite la dadolata all'interno di una capace pentola.



4 Unite alle patate, le verdure, i finocchi e le cipolle, tagliate in precedenza. Versate nella

pentola sufficiente acqua, in maniera tale da ricoprire completamente tutte le verdure. Salate adeguatamente il tutto, coprite, portate a bollore e a fuoco dolce lasciate sobbollire le verdure per circa 45 minuti circa.

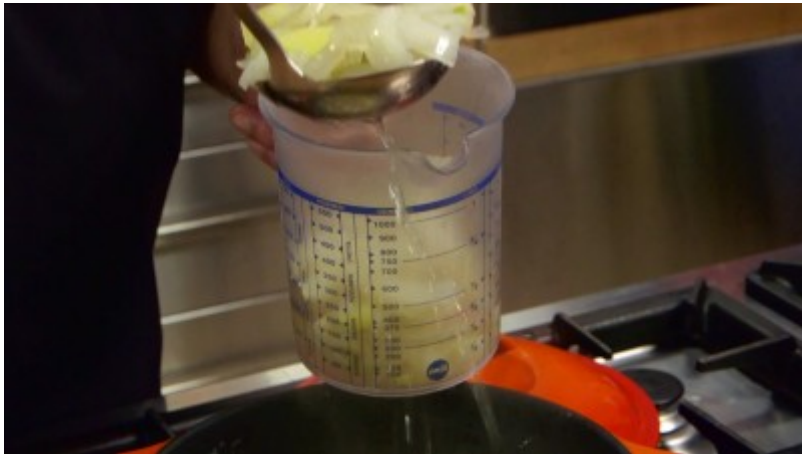
Trascorso il tempo necessario di cottura, se fosse presente nella pentola troppo liquido, lasciate asciugare a pentola scoperta per qualche minuto.





- 5 Quando le verdure saranno giunte a cottura e il liquido presente nella pentola sarà quasi completamente evaporato, trasferite le verdure cotte all'interno del contenitore del frullatore ad immersione e frullatele, riducendole a crema.

Assaggiate la vellutata e se necessario aggiustate con un pizzico di sale.





- 6 Servite con una generosa spolverata di parmigiano grattugiato e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.



