ZUPPE E MINESTRE

Vellutata ai finocchi

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

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.

Provate anche la versione con ceci e carote, deliziosa!

INGREDIENTI

FINOCCHI 800 gr

PATATE 400

CIPOLLE 200 gr

ACQUA 1,5 l

PARMIGIANO GRATTUGIATO

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

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.

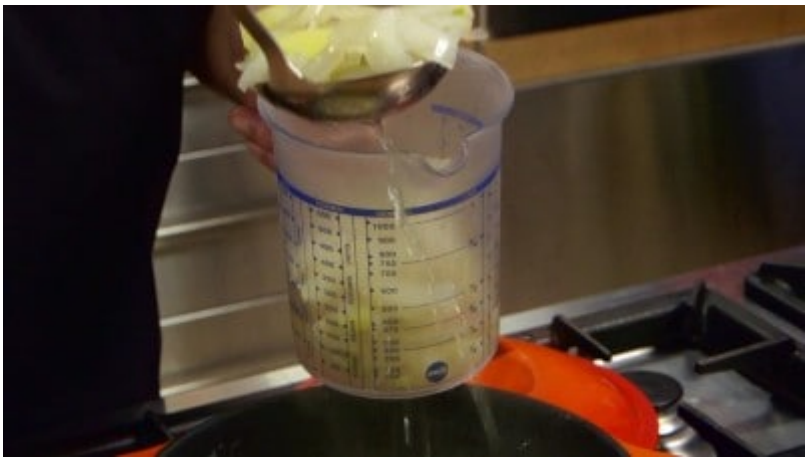
4 Unite alle patate, le verdure, i finocchi e le cipolle, tagliate in precedenza. Versate nella

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.