

PRIMI PIATTI

Vellutata di carote, arancia e zenzero

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **vellutata di carote, arancia e zenzero** è un vero e proprio concentrato di sole nel piatto, un abbraccio caldo e vitaminico **perfetto per le giornate più fredde** freschezza agrumata dell'arancia e la nota piacevolmente pungente dello zenzero, creando **un equilibrio di sapori sorprendente**.

È la regina di ogni [raccolta di vellutate cremose detox](#), un'alternativa più vivace e moderna alla classica [vellutata di cavolfiore](#) o alla delicata [vellutata di finocchi](#). Questo piatto dimostra quanto siano versatili le carote, protagoniste non solo di una semplice [minestra](#) o di contorni come le [carote in friggitrice ad aria](#), ma anche di dolci come i [biscotti alle carote e arance](#)

. E l'arancia? Il suo profumo ci ricorda che può essere la stella anche di piatti salati, come un intramontabile [pollo all'arancia](#).

INGREDIENTI PER LA VELLUTATA DI CAROTE, ARANCIA E ZENZERO

CAROTE 500 gr

CIPOLLA BIONDA 1

ZENZERO FRESCO 1

ARANCIA 1

BRODO VEGETALE

SALE E PEPE

PER GUARNIRE:

SEMI DI ZUCCA

YOGURT BIANCO NATURALE

COME PREPARARE LA VELLUTATA DI CAROTE ARANCIA E ZENZERO

1 Prepara le verdure: Inizia lavando accuratamente le carote; pelale e tagliale a rondelle non troppo spesse per facilitare la cottura. Pulisci la cipolla bionda e tritala grossolanamente.

Prepara la base: Pela la radice di zenzero fresco. In una casseruola, versa un filo d'olio extravergine d'oliva, unisci la cipolla tritata e lo zenzero grattugiato fresco. Fai soffriggere a fiamma dolce finché la cipolla non diventa trasparente e profumata.





2 Cuoci le carote: Aggiungi ora le carote a rondelle nella pentola e falle insaporire per un minuto mescolando. Copri il tutto con il brodo vegetale caldo (deve coprire le carote a filo). Metti il coperchio e lascia cuocere per circa 20-25 minuti, o finché le carote non saranno ben tenere.





3 Il tocco agrumato: Nel frattempo, ricava il succo dall'arancia spremuta. Quando le carote sono cotte, spegni il fuoco. È questo il momento magico: versa il succo d'arancia nella pentola prima di frullare. Questo passaggio preserva la freschezza e le vitamine dell'agrume.





4 Frulla e crea la crema: Usa il frullatore a immersione direttamente nella pentola e frulla tutto fino a ottenere una consistenza liscia, setosa e omogenea.

Se la trovi troppo densa, puoi aggiungere ancora un goccio di brodo caldo. Assaggia e regola di sale e pepe se necessario.

Versa la vellutata fumante nelle fondine.





5 Il tocco finale: Come suggerito, completa ogni piatto con una manciata di semi di zucca tostati per dare croccantezza o, se preferisci un contrasto di temperature e sapori, aggiungi un cucchiaio generoso di yogurt greco al centro per smorzare la dolcezza delle carote.





IDEE ALTERNATIVE

Questa ricetta è una base deliziosa, ma puoi arricchirla e personalizzarla.

Per un tocco esotico: Aggiungi al soffritto un cucchiaino di curry o di curcuma in polvere e, a fine cottura, un paio di cucchiari di latte di cocco per una cremosità e un profumo incredibili.

Per un piatto unico: Per renderla più sostanziosa e completa, puoi cuocere insieme alle carote una manciata di lenticchie rosse decorticate, che si scioglieranno in cottura.

Con una nota croccante diversa: Al posto dei semi di zucca, puoi guarnire la vellutata con dei crostini di pane aromatizzati all'aglio, granella di nocciole tostate o ceci croccanti cotti al forno.

Senza glutine e senza lattosio: La ricetta è naturalmente priva di glutine. Per una versione senza lattosio, ti basterà omettere la guarnizione con lo yogurt o sostituirla con uno yogurt vegetale (es. di soia o cocco).

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Piccoli segreti per una vellutata da chef.

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per preservare tutto il profumo e le vitamine dell'arancia è aggiungerne il succo solo a fine cottura, a fuoco spento, appena prima di frullare. Se cuocesse, il suo sapore diventerebbe amaro e meno fresco.

Lo sfizio in più: Prima di servirla, tosta i semi di zucca in un padellino a secco per qualche istante finché non iniziano a scoppiettare. Questo gesto semplicissimo ne esalterà il sapore e la croccantezza.

L'idea per i bambini: Il sapore dolce di questa vellutata è perfetto per i più piccoli. Se temi che lo zenzero sia troppo forte per loro, puoi ridurne la quantità o sostituirlo con un pizzico di noce moscata.

Idea antispreco: Non buttare via le bucce delle carote e della cipolla (se biologiche e ben lavate)! Puoi usarle per preparare il brodo vegetale in cui cuocerai la vellutata, per un sapore ancora più intenso e

a costo zero.

COME SI CONSERVA LA VELLUTATA DI CAROTE, ARANCIA E ZENZERO

La vellutata di carote, arancia e zenzero si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, chiusa in un contenitore ermetico. Puoi anche congelarla in porzioni. Al momento di servirla, scaldala a fuoco dolce e aggiungi le guarnizioni solo alla fine.