

PRIMI PIATTI

Vellutata di carote e zenzero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Cerchi un piatto caldo, sano e facile che ti scaldi nelle serate fredde? La vellutata di carote e zenzero è la ricetta ideale! Questo primo piatto unisce la dolcezza delle carote e delle patate con il tocco piccante e aromatico dello zenzero fresco, creando un sapore equilibrato e avvolgente.

Questa vellutata è anche molto versatile: se ami abbinare le carote ad altri legumi, prova la [Vellutata di ceci e carote](#). Se invece cerchi un primo più tradizionale, ti consigliamo la [Minestra con patate, sedano e carota](#). Se cerchi ricette con le carote che non siano zuppe, non perderti la [Torta di carote e mandorle](#) o le sfiziose [Carote al forno](#). Ti assicuriamo che, pur richiedendo un po' di tempo di

cottura, questa vellutata di carote e zenzero è semplicissima da fare e ripaga l'attesa.

INGREDIENTI PER LA VELLUTATA DI CAROTE E ZENZERO

CAROTE 1 kg

PATATE 200 gr

CIPOLLA 100 gr

ZENZERO

FOGLIE DI BASILICO 4

ACQUA 1,2 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE 1 pizzico

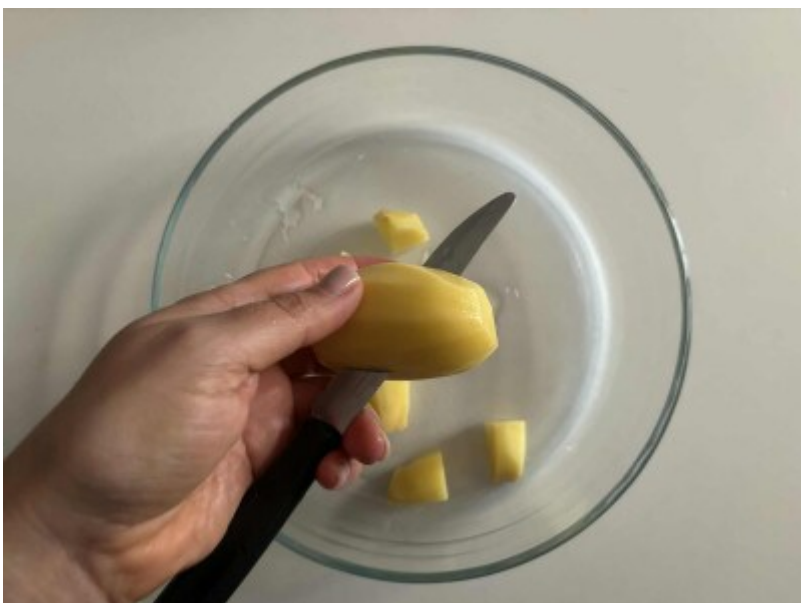
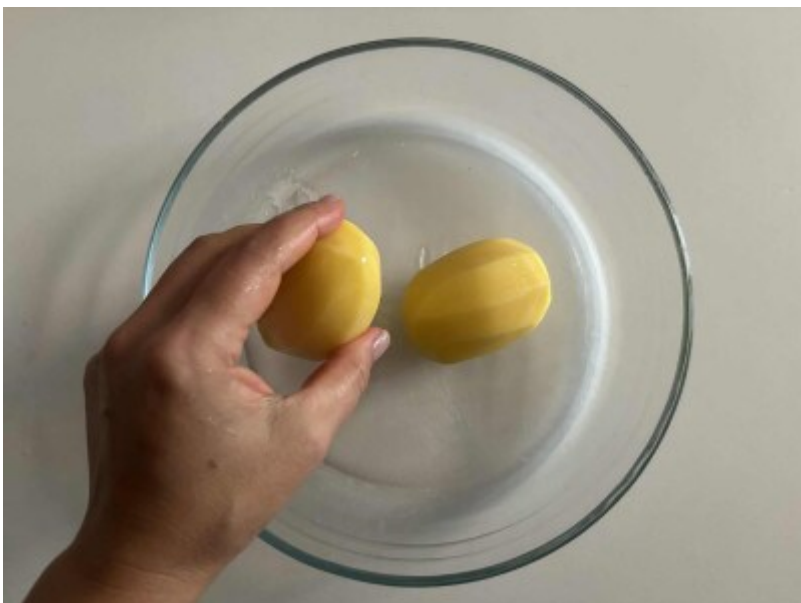
CROSTINI DI PANE 200 gr

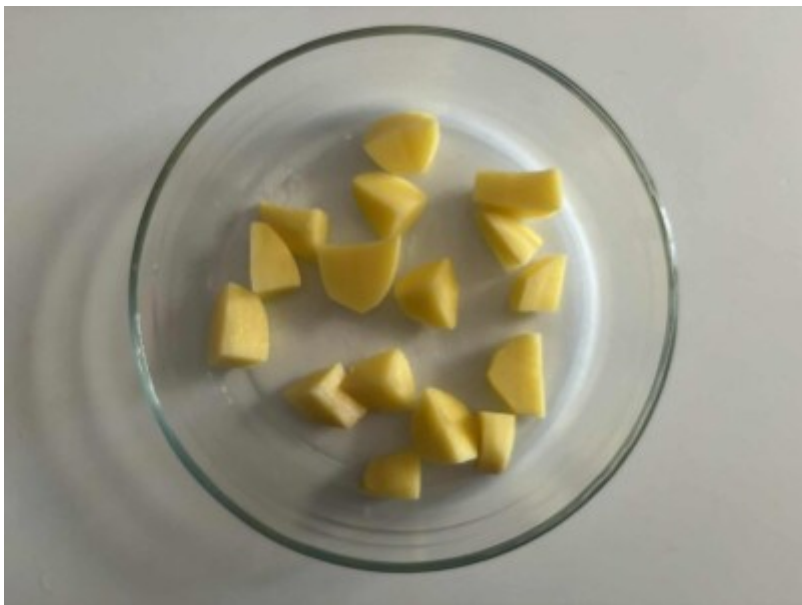
COME FARE LA VELLUTATA DI CAROTE E ZENZERO

- 1 Prepara le verdure. Inizia pulendo e lavando tutte le verdure. Sbuccia le carote e le patate con un pelapatate, poi taglia tutto a pezzi grossolani. Trita finemente la cipolla.







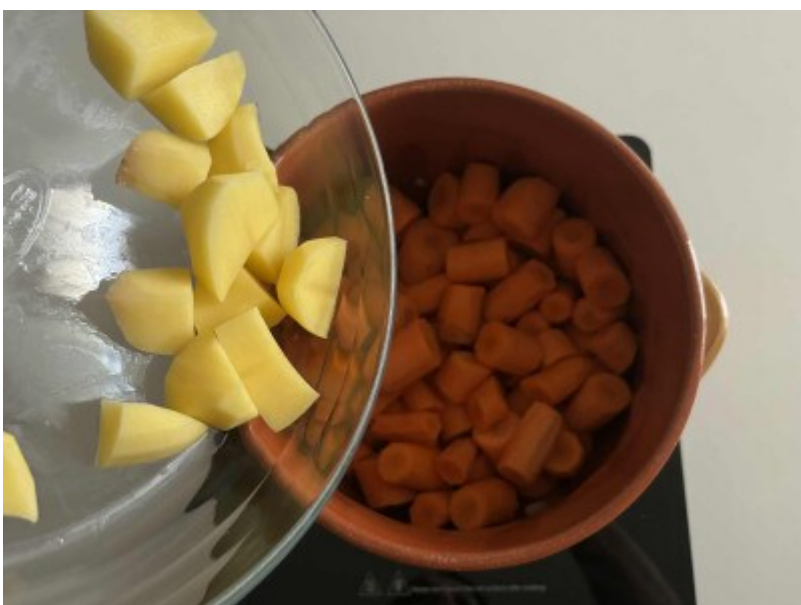


2 Avvia la cottura. In una pentola capiente, versa un filo d'olio e fai soffriggere dolcemente

la cipolla per qualche minuto, finché non sarà diventata trasparente.



- 3 Grattugia direttamente nella pentola lo zenzero fresco sbucciato (puoi metterne di più o di meno a seconda di quanto ti piace il piccantino). Aggiungi le carote, le patate, le foglie di basilico e un pizzico di sale. Copri il tutto con l'acqua (o il brodo) caldo.



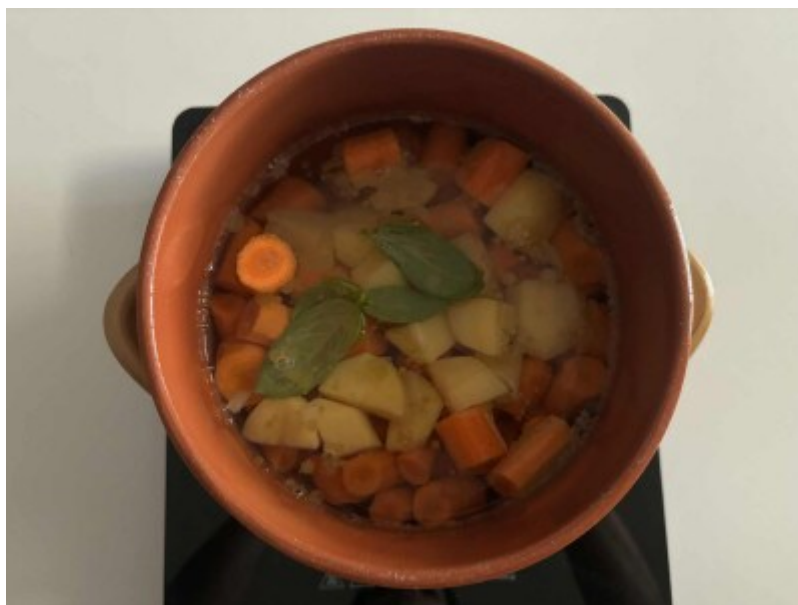


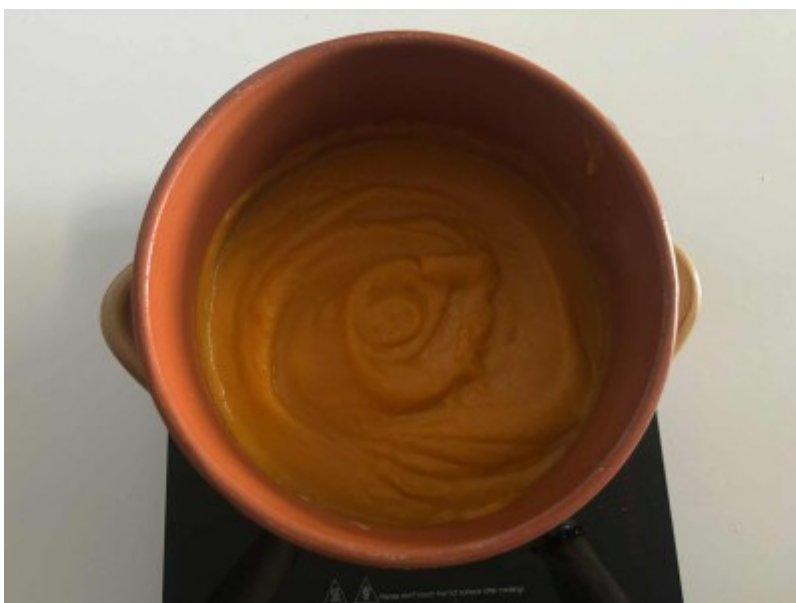
4 Porta a bollire, poi abbassa la fiamma, metti il coperchio e lascia cuocere per circa 40-45

minuti, o finché le carote e le patate non saranno tenerissime (infilzale con una forchetta per controllare).

Frulla e servi. A fine cottura, frulla tutto direttamente in pentola con un frullatore a immersione, fino a ottenere una vellutata liscia e cremosa.

Servi la vellutata ben calda in quattro ciotole, accompagnandola con i crostini di pane e un ultimo giro di olio extravergine a crudo.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco Cremoso: Per ottenere una vellutata extra liscia, frulla il composto cotto con un mixer a immersione per alcuni minuti, finché non ottieni una consistenza completamente omogenea. Puoi completare con un filo d'olio extravergine per esaltare il sapore.

Consiglio per il Gusto: La dose di zenzero fresco (circa un cm) può essere variata in base ai tuoi gusti. Ricorda che puoi arricchire la tua vellutata anche con l'aggiunta di zucca.

Riduzione dello Spreco: Quando sbucci le carote e le patate, assicurati di eliminare solo la parte più esterna. Le estremità delle carote possono essere utilizzate per un brodo vegetale.

COME CONSERVARE LA VELLUTATA DI CAROTE

La vellutata di carote e zenzero può essere conservata in un contenitore ben sigillato in frigorifero per due giorni.

Si sconsiglia la congelazione.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Carote in padella in agrodolce: Un contorno saporito e veloce, ottimo per accompagnare secondi piatti di carne o pesce.

Nasello al cartoccio con sedano e carote: Un secondo leggero e completo, dove le carote aggiungono dolcezza al pesce.

Insalata di carote e cetrioli: Perfetta per un contorno fresco ed estivo, ideale per i giorni più caldi.

Tagliatelle con piselli e carote: Un primo piatto primaverile, con i sapori semplici della tradizione contadina.

Smoothie detox al mango e carote: Un frullato energizzante e salutare, ottimo per la colazione o la merenda.