

ZUPPE E MINESTRE

Vellutata di cavolfiore e patate

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **vellutata di cavolfiore e patate** è il classico piatto che profuma di casa e benessere. Si tratta di una **preparazione semplice ma estremamente raffinata**, dove la dolcezza delle patate si sposa con il sapore delicato del cavolfiore, creando una consistenza setosa che avvolge il palato. È la scelta ideale per una cena leggera ma nutriente, capace di soddisfare la voglia di qualcosa di caldo e genuino senza appesantire.

Per rendere il tuo menù ancora più interessante, potresti servire questa crema insieme a dei **crostini di pane** o proporre come antipasto uno sfizioso **cavolfiore fritto**. Se ami le varianti autunnali, non perderti la nostra **vellutata di finocchi** o questa

versione originale della vellutata di ceci con cipolle e pane tostato. Preparare la vellutata di cavolfiore e patate richiede pochi passaggi: una lenta cottura nel brodo e un tocco di mixer finale per ottenere quella densità perfetta che la rende unica, magari arricchita da un filo d'olio a crudo e una manciata di crostini dorati.

INGREDIENTI PER LA VELLUTATA DI CAVOLFIORE E PATATE

CAVOLFIORE 600 g - 1

PATATE 400 g - 2

CIPOLLA BIANCA mezza -

BRODO VEGETALE 700 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PANE A FETTE 2

PREPARAZIONE DELLA VELLUTATA DI CAVOLFIORE E PATATE

- 1 Prepara le verdure: Inizia pulendo il cavolfiore, ricavandone le cimette e lavandole bene. Sbuccia le patate e tagliale a cubetti piccoli. Affetta finemente la cipolla.





2 Prendi una pentola capiente, versa un filo d'olio e aggiungi la cipolla. Lasciala appassire a fuoco dolce per un paio di minuti, poi unisci le cimette di cavolfiore e i cubetti di patata. Copri le verdure con il brodo vegetale caldo. Porta a bollire, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere per circa 20 minuti, finché le verdure non risulteranno molto tenere sotto i rebbi della forchetta. Una volta cotte, spegni il fuoco e utilizza il frullatore a immersione direttamente nella pentola. Frulla il tutto fino a ottenere una crema liscia, vellutata e priva di grumi. Se la preferisci più liquida, aggiungi un altro mestolo di brodo. Versa la vellutata nei piatti fondi, completa con un giro d'olio EVO a crudo, una macinata di pepe fresco e distribuisci sopra i crostini caldi.





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di accompagnarla con crostini certificati o di sostituirli con dei semi tostati.

Versione senza lattosio: questa vellutata non prevede l'uso di latticini nell'impasto base. Per un tocco cremoso extra senza lattosio, puoi aggiungere un cucchiaino di panna vegetale o del latte di cocco.

Versione light: per una variante ipocalorica, evita di soffriggere le verdure inizialmente e procedi direttamente con la bollitura nel brodo vegetale, aggiungendo l'olio solo a freddo prima di servire.

L'idea vegetariana/vegana: utilizza esclusivamente brodo vegetale fatto in casa. Per dare una spinta proteica, puoi aggiungere dei ceci cotti prima di frullare il tutto. Trovi altre idee in [questo link](#).

L'idea WOW: aggiungi una spolverata di curry o di curcuma durante la cottura per un tocco esotico e un colore vibrante, oppure guarnisci con qualche goccia di olio al tartufo e nocciole tritate.

CONSERVAZIONE

La vellutata di cavolfiore e patate si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico. Può essere tranquillamente congelata se hai utilizzato ingredienti freschi; in questo caso, durerà fino a 3 mesi. Al momento di consumarla, scaldala lentamente aggiungendo un goccio d'acqua o di brodo se dovesse risultare troppo densa.