

ZUPPE E MINESTRE

# Vellutata di cavolfiore

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 40 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



La **vellutata di cavolfiore** è una **ricetta facile e saporita**, perfetta per riscaldare le fredde giornate invernali. La **ricetta** consiste in una **crema a base di cavolfiore**, un ortaggio tipico invernale, ricco di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Il cavolfiore ha un gusto delicato e si presta a diverse ricette, anche di contorni o di secondi cotti al vapore, fritti, in padella o al forno. In questa ricetta, il cavolfiore viene cotto in acqua con delle patate e un paio di spicchi di aglio, a fine cottura, come per tutte le zuppe in forma di crema, anche la vellutata di cavolfiori deve essere frullata, meglio se con un frullatore ad immersione o, in alternativa, passando il tutto al passaverdura.

La **vellutata di cavolfiore** può essere arricchita con **formaggio spalmabile**, olio extravergine di oliva, timo, pepe e crostini di pane. Si può anche personalizzare con altri ingredienti, come carote, curry, nocciole, e se non sei alla ricerca di un piatto vegetariano, puoi aggiungere una nota croccante con la pancetta o lo speck precedentemente rosolati in una padella antiaderente senza olio.

**Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico** per cucinare con le tue mani questa favolosa **vellutata di cavolfiore**.

Ecco altre **ricette di piatti vegetariani** che potrebbero piacerti:

[Farrotto funghi e zucca](#)

[Crostini con verdure grigliate](#)

[Zuppa di legumi](#)

[Vellutata di ceci e spinaci](#)

[Zuppa di farro](#)

## INGREDIENTI PER LA VELLUTATA

BRODO VEGETALE 2 l

CAVOLFIORE 1 kg

PATATE 2

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## INGREDIENTI PER I CROSTINI

PANE 4 fette

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ROSMARINO

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la vellutata di cavolfiore, comincia separando le cimette di cavolfiore e sciacquandole per bene. Pela le patate e tagliale a tocchetti dopo averle lavate. In una pentola capiente lascia scaldare l'olio con l'aglio. Unisci le cimette di cavolo e le patate e fai rosolare qualche minuto mescolando di tanto in tanto. Aggiungi il brodo ben caldo e cuoci 40 minuti circa.







2 Quando il cavolo e le patate saranno ben morbide (te ne accorgerai perché sarà possibile

schiacciarle con la forchetta) spegni il fuoco. Elimina gli spicchi di aglio. Aggiusta di sale e pepe e aiutandoti con un frullatore ad immersione, frulla il composto ottenendo una crema omogenea.









**3** Prepara i crostini tagliando a tocchetti delle fette di pane. In un padella antiaderente scalda un giro d'olio. Aggiungi i cubetti di pane, del rosmarino e fai abbrustolire per qualche minuto. Non resta che impiattare la vellutata, arricchire con filo d'olio a crudo, abbondante pepe nero e i crostini croccanti ancora caldi.







## CONSERVAZIONE

Conserva al massimo per due giorni la vellutata di cavolfiore in frigo in un contenitore ben chiuso. Se desideri donare un colore più vivace alla tua zuppa puoi aggiungere, prima di frullare, un cucchiaino di curcuma. Se desideri profumare la vellutata senza trovare dei residui nel piatto, aggiungi i rametti di rosmarino con l'aglio dentro ad un sacchettino di garza per poterlo togliere facilmente prima di frullare il tutto.