

ZUPPE E MINESTRE

Vellutata di piselli

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Chi ha detto che le vellutate sono solo invernali? Quella di piselli, con la sua dolcezza e il suo colore brillante, è un [primo piatto](#) che celebra la bella stagione. Questa ricetta è incredibilmente facile e il risultato è una **crema liscia e saporita**, perfetta da gustare tiepida o anche fredda nelle giornate più calde. È un'alternativa elegante alla [vellutata di zucchine e patate](#) e un modo diverso di gustare le verdure rispetto alla più rustica [vellutata di ceci e carote](#).

INGREDIENTI PER LA VELLUTATA DI PISELLI

PISELLI freschi o surgelati - 400 gr
PATATA media - 1
CIPOLLA 1
BRODO VEGETALE o acqua - 750 ml
FOGLIE DI BASILICO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

INGREDIENTI PER SERVIRE

CROSTINI DI PANE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
FOGLIE DI BASILICO

COME FARE LA VELLUTATA DI PISELLI

- 1 Inizia preparando le verdure: sbuccia la cipolla e affettala. Pela la patata e tagliala a cubetti non troppo grandi.

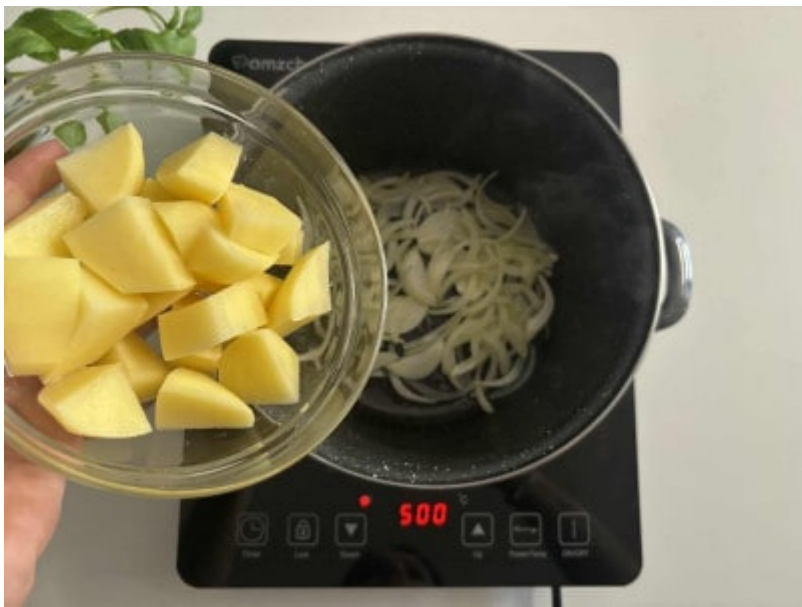




- 2 In una pentola capiente, versa un filo d'olio e fai rosolare la cipolla a fiamma dolce, finché non sarà diventata morbida e traslucida.



- 3 Aggiungi i cubetti di patata e i piselli (non serve scongelarli se sono surgelati). Versa il brodo vegetale caldo fino a coprire le verdure, aggiungi qualche foglia di basilico e un pizzico di sale (se il tuo brodo non è già salato).





- 4 Copri con il coperchio e lascia cuocere a fiamma dolce per circa 30-40 minuti, o finché le patate non saranno tenerissime.

A cottura ultimata, toglì la pentola dal fuoco e, con un frullatore a immersione, frulla tutto direttamente in pentola fino a ottenere una crema liscia, omogenea e senza grumi. Se ti sembra troppo densa, puoi aggiungere un altro po' di brodo caldo.





5 Servi la vellutata calda nei piatti. Completa ogni porzione con un filo d'olio a crudo, una

manciata di crostini croccanti e qualche fogliolina di basilico fresco per profumare.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una vellutata da manuale, ecco i nostri trucchi.

Il segreto della cremosità: L'aggiunta di una patata è il trucco per ottenere una vellutata densa e cremosa senza usare panna. L'amido della patata, infatti, funge da addensante naturale.

Il soffritto dolce: Fai rosolare la cipolla a fiamma bassissima. Più cuocerà dolcemente, più diventerà dolce e trasparente, creando una base di sapore perfetta per i piselli.

Basilico fresco, alla fine: Aggiungi le foglie di basilico solo verso la fine della cottura o a crudo. Cuocendolo troppo a lungo, perderebbe il suo aroma fresco.

Non buttare i baccelli! Se usi i piselli freschi, non gettare i baccelli. Lavali bene e usali insieme ad altre verdure, per preparare un [brodo vegetale](#) saporito e a costo zero.

COME CONSERVARE LA VELLUTATA DI PISELLI

La vellutata di piselli si conserva in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. **Puoi anche congelarla.** Per scongelarla, ti basterà lasciarla una notte in frigorifero e poi scaldarla a fuoco dolce.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le zuppe e le vellutate, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Zuppa di cipolle rosse: Un classico confortante della cucina francese, dolce e con una golosa gratinatura.

Seppie con piselli: Per usare i piselli in un secondo di mare tradizionale e saporito.

Zuppa di miso: Un piatto leggero e saporito della tradizione giapponese.