

ZUPPE E MINESTRE

Crema di cavolfiore e carote

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il cavolfiore è sicuramente il protagonista di innumerevoli ricette, ma in questa **crema di cavolfiore e carote** da proprio il meglio di sé. Sarà l'abbinamento con le carote che addolciscono e rendono il colore della crema di un gradevole arancione chiaro o forse il tocco finale delle cimette di cavolfiore arrostate che rendono il piatto ancora più elegante, fatto sta che questo piatto è sicuramente vincente sia come piatto da tutti i giorni che come primo piatto in una cena un po' più elegante.

La crema di cavolfiore è arricchita sicuramente dalle carote ma rimane comunque un primo piatto caldo,

leggero e ricco di nutrienti salutari come vitamine e sali minerali. Il cavolfiore, per altro, possiede innumerevoli proprietà benefiche, dalla prevenzione dei raffreddori e malanni stagionali grazie alla forte presenza di vitamina C, sia per il controllo della glicemia nel sangue e addirittura, secondo alcuni studi, sembrerebbe un valido aiuto nel prevenire l'insorgere di alcuni tumori.

Insomma una bella **crema di cavolfiore e carote** vellutata, secondo noi, è proprio ciò che ci vuole per mettersi al riparo da tanti malanni, quindi non vi resta che prepararla e gustarla ben consci che state facendo bene a tutto il corpo non solo alle papille gustative!

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 300 gr

CAROTE 3

PATATE 1

CIPOLLA BIANCA 1

SEDANO 1 costa

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

PREPARAZIONE

1 Partite scegliendo una bella pentola, sufficientemente capiente per il cavolfiore e tutte le verdure che state per andare ad utilizzare, se potete prediligete una pentola in ghisa pesante che consente una cottura più omogenea poiché il calore si diffonde in tutta la pentola in modo molto uniforme.

Versate nella pentola un bel giro d'olio extravergine d'oliva, mi raccomando sempre di grande qualità altrimenti ne risentirà il risultato finale! Accendete il fuoco al minimo e lasciate che l'olio inizi a scaldarsi.



- 2 Tagliate grossolanamente la cipolla, in questo caso vi consigliamo una cipolla bianca o dorata che non coprono eccessivamente il sapore delle altre verdure ma semmai lo esaltano e creano nell'insieme un bel gusto rotondo.

Unitela alla pentola affinché possano iniziare a scaldarsi con l'olio via via sempre più caldo.



- 3 Pulite, ora, il cavolfiore: rimuovete il gambo più grosso e più coriaceo e dividete la palla in cimette scartando eventuali foglie e le eccedenze dei gambi. Le cime dovranno risultare piuttosto piccole perchè dovranno cuocersi insieme alle altre verdure.



- 4 Trasferite le cimette di cavolfiore nella pentola e mescolate affinché inizino ad insaporirsi e a scaldarsi insieme agli altri ingredienti. Conservatene qualcuna da arrostiti da aggiungere alla fine sia come decorazione che come aggiunta di una consistenza diversa nel piatto.



- 5 Procedete, ora, con la pulizia delle carote che dovranno essere spuntate e sbucciate e proseguite anche con la pulizia delle patate che dovranno semplicemente essere sbucciate. Preparate anche il sedano il quale dovrà essere privato dei filamenti più duri presenti sulla parte esterna del gambo, potrete procedere in maniera molto agevole utilizzando un semplice pelapatate.



- 6 Tagliate, quindi, tutte le verdure ossia carote, patate, sedano e la parte rimanente della cipolla a tocchetti piuttosto uniformi per una cottura omogenea. Unite tutte le verdure in pentola e mescolate bene. Mantenete il fuoco ad una intensità moderata per evitare che le verdure brucino.



7 Aggiungete, quindi, circa 600 ml d'acqua che servirà per garantire alle verdure il tempo di cuocersi ed insaporite con del sale grosso in quantità adeguata. Non eccedete ora con il sale, avrete modo di aggiungerne dell'altro successivamente.



- 8 Coprite la pentola con il suo coperchio e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora o fino a che le verdure non risulteranno ben morbide e cotte.



- 9 Nel frattempo preparate l'ingrediente che costituirà il vostro tocco dello chef, ovvero l'olio piccante che darà davvero una carica in più a tutto il piatto. Versate in una padella un generoso giro d'olio extravergine d'oliva.

Affettate un peperoncino rosso piccante, scegliete la varietà che più vi si addice sia per note aromatiche che per grado di piccantezza e unitele all'olio in padella. Aggiungete

anche uno spicchio d'aglio schiacciato e lasciato in camicia, giusto per aggiungere una nota aromatica in più.

Accendete il fuoco sotto la padella e fate scaldare.



- 10** Quando l'olio inizia a sfrigolare per la presenza dell'aglio e del peperoncino, aggiungete le cimette di cavolfiore messe da parte e fatele arrostitire ben bene, fino a che risultino cotte ma anche ben rosolate esternamente.



11 Al termine della cottura delle verdure potrete trasferirle in un bicchiere che abbia l'imboccatura sufficientemente ampia da poter far entrare un frullatore ad immersione, quindi frullatele fino ad ottenere una crema morbida ed omogenea.

Questo è il momento di regolare la quantità di sale, quindi assaggiatela e se necessario, aggiungete un altro po' di sale e date l'ultima frullatina per distribuirlo in tutto il composto.



12 Servite la crema di cavolfiore e carote aggiungendo in ciascun piatto qualche cimetta di

cavolfiore arrostita e un goccio dell'olio piccante nel quale avete arrostito queste cimette. L'aggiunta del cavolfiore arrostito e dell'olio aromatizzato farà davvero la differenza in un piatto che di base è molto semplice e dai sapori molto basilari.





CONSIGLIO

Io non sono un amante del piccante posso omettere l'utilizzo del peperoncino?

Ovviamente le nostre ricette sono tutte modificabili in base ai gusti personali, certo che puoi omettere l'uso del peperoncino anche se noi ti consigliamo di sfruttare la sue proprietà aromatiche e sceglierne magari uno con poca o pochissima piccantezza, il tuo piatto ne guadagnerà sicuramente in sapore!

Se volessi utilizzare dei broccoli, avrei lo stesso risultato?

Non proprio, ovvero il sapore secondo noi sarà sempre ottimo ma cambierà molto l'aspetto della tua crema rischiando di ottenere una gradazione di arancione tendente al verde poco gradevole da vedere e si sa, anche l'occhio vuole la sua parte! Comunque se non ti interessa il risultato estetico puoi provare a realizzarla e fatti sapere come è andata.

Se volessi rendere la crema ancora più vellutata come potrei fare?

Ti assicuriamo che questa crema è molto morbida e vellutata già così, ma se vuoi renderla ancora più cremosa e non ti interessa di incrementare l'apporto calorico, allora ci ti consigliamo un bel cucchiaino di panna, ci sta proprio bene!