



### VELLUTATA DI CAVOLFIORE E CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA

La vellutata di cavolfiore e cavolo cappuccio viola è una crema densa di principi nutritivi e antiossidanti. Due crucifere, ricchissime di sali minerali, potassio e vitamina C, unite in una vellutata morbida con cimette croccanti. Con l'aggiunta di un po' di formaggio spalmabile tipo robiola o ricotta magra.

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 200 grammi di cavolo cappuccio viola
- 300 grammi di cavolfiore
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g) o porro
- 600 grammi di acqua o brodo vegetale
- 100 grammi di ricotta magra (tipo santa lucia light) o philadelphia alla greca o protein
- q.b di rosmarino, sale, pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Se non avete il brodo, portate a bollire in un pentolino di acciaio 600 ml di acqua e salate.
- 2° Affettate il porro a rondelle. Dividete a cimette piccole il cavolfiore tenendo da parte 100 g di cimette per la decorazione, che taglierete a fettine. Infine, affettate finemente il cavolo cappuccio viola.
- 3° In una casseruola capiente scaldate un giro molto generoso di olio. Versate ora tutte le verdure affettate e mescolate, insaporendo per 4 minuti. Versate il brodo salato e attendete fino a cottura (15-20 minuti: assaggiate, quando il cavolo è cotto è pronto per essere frullato).
- 4° Arrostite ora le cimette tenute da parte e affettate: vi basterà farle saltare in una padella antiaderente, da crude, con un po' d'olio extravergine. Lasciatele rosolare a fuoco basso senza mescolarle, poi capovolgetele anche con il cucchiaio per ottenere una guarnizione croccante. Salate e pepate.
- 5° Trasferite la zuppa di verdure cotte in una ciotola capiente, per la variante vegetariana inserite anche il formaggio spalmabile e frullate con il frullatore ad immersione ottenendo una crema. Se desiderate una crema densa o molto densa, prima di frullarla prelevate il brodo in eccedenza dalla zuppa lasciandolo a filo: frullate e decidete voi quanto brodo aggiungere per la consistenza desiderata.
- 6° Servite con il cavolfiore croccante, rosmarino oppure timo, infine pepe grattugiato al momento.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (694 g)	% AR
ENERGIA	33 kcal	231 kcal	12 %
PROTEINE	2 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	2 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	14 g	16 %
LIPIDI	2 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	0 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	25 %
SODIO	8 mg	53 mg	2 %