

## CREMA DI CAROTE, PORRO E CAVOLFIORE



La crema di carote, porri e cavolfiore è una vellutata densa vegan e senza glutine. Il sapore è delicato: per aggiungere una parte corposa abbiamo servito la crema con le cime di cavolfiore cotte e carnose. Per aggiungere sapore potete rosolare le cimette cotte di cavolfiore in olio e immergerle nella crema prima di portarla in tavola. In questo caso soffriggetele in una padella antiaderente a fuoco vivace, aggiungendo spezie come peperoncino, curcuma, oppure aglio e erbe aromatiche.

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 3 carote
- 1 porro
- 1 unità piccola di patate (100 g)
- 1 cavolfiore
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 1,5 lt di acqua
- 4 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (20 g)
- q.b di sale, pepe, rosmarino

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollore l'acqua in una pentola a parte e salate. Nel frattempo affettate le verdure: le carote a grosse rondelle, la patata a tocchetti e il porro a striscioline. Separate il cavolfiore in grosse cime e tenete da parte. Soffriggete in una casseruola antiaderente tutte le verdure, tranne il cavolfiore, per 5 minuti in un filo generoso di olio, mescolando spesso. Di seguito coprite con tutto il brodo e immergete le cime di cavolfiore. Lasciate cuocere la zuppa per 20 minuti inserendo uno spicchio di aglio spremuto e aggiustando di sale, pepe, peperoncino e rosmarino polverizzato.
- 2° Trasferite la zuppa in una zuppiera: togliete qualche cima di cavolfiore (che inserirete intere nei piatti) e la maggior parte del brodo in eccesso, lasciandolo giusto a filo delle verdure. Frullate per ottenere una crema densa. Ora aggiungete brodo per raggiungere la densità e la cremosità desiderata, a vostro piacere. Se non siete vegani, potete a questo punto aggiungere un po' di formaggio spalmabile. Servite la crema nei piatti con qualche cima di cavolfiore cotta e carnosa (anche rosolata in olio e spezie, come descritto nell'introduzione), una spolverata di pepe e di rosmarino polverizzato -o di timo.
- 3° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (1262 g)	% AR
ENERGIA	21 kcal	264 kcal	13 %
PROTEINE	1 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	3 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	24 g	27 %
LIPIDI	1 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	14 g	54 %
SODIO	49 mg	623 mg	26 %