

CREMA DI CAROTE E FINOCCHI

VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE

Proteine 45,47 g Carboidrati 126,03 g Grassi 34,71 g
Colesterolo 0,00 mg Fibra alimentare 61,40 g ORAC 18448,80 u

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

6 carote, 2 finocchi, 1 scalogno, 4 bicchieri di brodo vegetale, qualche foglia di salvia, olio extravergine di oliva, 2 cucchiari di pinoli, sale.

Lavare, sbucciare e tagliare le carote a rondelle. Lavare e mondare i finocchi, poi tagliarli a fettine sottili. Sbucciare e affettare lo scalogno, quindi farlo appassire in una casseruola con 2 cucchiari di olio e la salvia, lavata e asciugata, per 6-7 minuti, mescolando spesso. Eliminare la salvia, unire le carote e i finocchi e lasciare insaporire per 5 minuti. Regolare di sale, alzare leggermente la fiamma, bagnare con il brodo e portare a ebollizione. Continuare la cottura a fuoco basso per circa 15 minuti, fino a quando le carote saranno morbide.

Frullare tutto con un frullatore a immersione, fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Servire la crema ben calda, guarnita con i pinoli tostati.

