

Vellutata di ceci e cavolfiore - Zuppe e minestroni



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione
30 min



Tempo di cottura
20 min



Calorie a porzione
450 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

400 g di Ceci cotti

400 g di Cavolfiore

1 Cipolla

2 spicchi di Aglio

1 Carota

2 coste di Sedano

100 ml di Panna fresca

1.2 l di Brodo vegetale

Timo fresco

Peperoncino in polvere

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale



Preparazione

- Tagliate il cavolfiore a cimette e lavatelo bene.
- Pelate la carota, sbucciate la cipolla e l'aglio e tagliate tutto a pezzettini insieme al sedano. Fateli appassire con un fondo di olio in una padella, per 7-8 minuti a fiamma molto bassa.
- Aggiungete i ceci (tenetene da parte qualche cucchiata per la decorazione), del timo fresco e diluite con un mestolo di brodo. Fate insaporire per circa 10 minuti e spegnete.
- Intanto in una pentola alta portate a leggera ebollizione il resto del brodo e lessatevi il cavolfiore per circa 10-12 minuti, dovrà essere cotto ma ancora croccante. Tenete da parte qualche cimetta.
- Versate nella pentola tutte le verdure contenute nella padella, riportate a bollire e cuocete ancora per 5-6 minuti e spegnete.
- Frullate ora le verdure con il mixer a immersione, finché otterrete una crema omogenea.
- Rimettete sul fuoco per 3-4 minuti e aggiustate la consistenza secondo i vostri gusti, unendo poca acqua se necessario. Alla fine regolate di sale.
- Intanto in una padella antiaderente fate rosolare con un filo di olio il cavolfiore tenuto da parte, per 3-4 minuti. Quando sarà bello dorato aggiungete i ceci rimasti, regolate di sale e spegnete dopo 1 minuto circa.
- Versate la crema calda nelle fondine individuali e distribuite la panna sulla superficie. Decorate con i ceci e il cavolfiore croccanti, del timo fresco, un po' di peperoncino e servite.

I consigli di Carla

- Se utilizzate i ceci secchi, per regolarvi con le dosi, calcolate che hanno una resa all'incirca doppia del loro peso a secco. Sciacquateli bene sotto l'acqua corrente e metteteli a bagno in acqua fredda per almeno 24 ore, cambiando l'acqua due o tre volte. Adoperate una ciotola piuttosto grande perché raddoppieranno di volume e dovranno risultare sempre coperti d'acqua. Scolateli, sciacquateli e versateli in un tegame, possibilmente di coccio, copriteli con acqua, unite qualche spicchio di aglio e un rametto di rosmarino e/o salvia. Fate cuocere con il coperchio a metà su fiamma bassa, per circa 3 ore, salando dopo 2 ore e mezzo circa; controllate sempre il liquido di cottura, quando necessario aggiungete dell'acqua bollente. Se usate la pentola a pressione, calcolate un'ora e mezza dal fischio. Salate solo a fine cottura e poi utilizzateli seguendo le indicazioni della ricetta. Potete conservarli in frigo 2 giorni al massimo, altrimenti congelarli in freezer, divisi in sacchetti o in contenitori in vetro, con o senza la loro acqua di cottura.