

The image features a wooden background with various fresh ingredients. In the top right, a bowl of green soup is topped with browned bits and a small green herb. In the bottom right, a white carrot is visible. In the bottom left, a bunch of fresh carrots with green tops is shown. In the top left, there is a wooden spoon and a piece of ginger. The Almaverde bio logo is positioned at the top center, with 'Almaverde' in green and 'bio' in orange script below it.

Almaverde[®]
bio

Vellutata
di carote
con ciuffo,
mela, zenzero
e chips
di carote

SAPORI ORIGINALI
.....
GUSTOSE RICETTE PER NUOVI SAPORI.

Vellutata di carote con ciuffo, mela, zenzero e chips di carote

Questa vellutata è un vero comfort food ricco di sapore e di gusto. I ciuffi delle carote, che normalmente vengono buttati, sono gustosi e ricchi di potassio, clorofilla, vitamine e minerali. Possono essere utilizzati per insaporire i piatti o arricchire di sostanza e colore zuppe, insalate e frittate.



Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura per le chips: 1 ora.

Tempo di cottura per la vellutata: 35 min.

Ingredienti per 2 persone:

4 carote con ciuffo, bucce di 1 mela, 1 cipolla dorata, 1 patata, 1 mazzetto di prezzemolo con gambi, 2 cm di zenzero grattugiato, 800 ml di brodo di verdura, olio evo e sale q.b.

Per le chips: 2 carote e 1 cucchiaino di olio.

Preparazione:

lava le carote per le chips e tagliale a rondelle con la mandolina. Stendi le carote su una teglia coperta da carta forno e cuocile a 130 °C per 40 minuti. Aggiungi

l'olio e cuoci altri 20 minuti. Lava bene tutta la verdura per la vellutata. Sbuccia la patata e la cipolla. Trita grossolanamente le carote, i ciuffi, le bucce della mela, la patata, la cipolla e il prezzemolo con i gambi. Versa in una casseruola 3 cucchiaini di olio e fai rosolare tutta la verdura per 5 minuti. Aggiungi il brodo bollente e continua la cottura per 30 minuti. Unisci lo zenzero e frulla il composto con un frullatore a immersione, quindi aggiusta di sale. Servi la vellutata in due ciotole, aggiungi le chips di carote e 1 cucchiaino di olio.

Un'idea in più:

per una vellutata più cremosa utilizza la mela intera pulita dal torsolo.

www.almaverdebio.it **Almaverde**
bio

Ricette a cura di **Bettina**
in cucina www.bettinaincucina.com