

# Vellutata di finocchi e carote

Una deliziosa vellutata che unisce la dolcezza delle carote con l'aroma sottile dei finocchi, creando un piatto cremoso e avvolgente. La combinazione di ingredienti freschi e la consistenza cremosa rendono questa zuppa un'opzione leggera e nutriente per riscaldare le giornate più fresche. Preparala in pochi passaggi per un'esperienza culinaria ricca di sapori e benefici per la salute.

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15''

TEMPO DI COTTURA  
20'

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

400 g di finocchio  
200 g di carote  
40 g di porro  
20 g di olio extravergine di oliva  
500 g di acqua  
1 dado per brodo vegetale  
1 pizzico di sale  
spezie a piacere

## TRUCCO CREMOSITÀ

Storicamente nelle vellutate andrebbe aggiunta panna o a volte patata per un risultato cremoso e denso. Se come me preferisci rimanere leggera e sentire i sapori della verdura senza coprirli od ovattarli, ti consiglio di frullare in un mixer molto potente ad alta velocità per 1 minuto la vellutata appena pronta, ancora calda e vedrai che avrai ricreato la cremosità tipica di questo piatto senza l'aggiunta di grassi o calorie.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Inizia soffriggendo il porro tritato con un filo d'olio in una padella capiente. A fuoco basso aggiungi i finocchi e le carote puliti e tagliati a cubetti di 2-3 cm. Lascia insaporire un minuto e aggiungi l'acqua, il dado e una presa di sale.

### PASSO 2

Cuoci una decina di minuti dal bollore o fino a quando le verdure risulteranno molto morbide. A fine cottura aggiungi, sale pepe e spezie a piacere e frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia. Se necessario aggiungi qualche cucchiaino di acqua. Guarda nei suggerimenti se vuoi un risultato super cremoso.

### PASSO 3

Completa la vellutata, con una spolverata di semi e un filo di olio EVO. A piacere guarnisci con speck croccante abbrustolito.

Buon appetito!