



VELLUTATA DI CAVOLFIORI, BROCCOLI E PAPRIKA DOLCE

Continuando la nostra selezione di piatti genuini e disintossicanti post feste, oggi vi proponiamo la vellutata di cavolfiori, broccoli e paprika dolce.

Sono note le proprietà antitumorali del cavolo, che unite alla paprika, fonte di vitamine e toccasana per l'apparato digerente, rendono questo piatto molto sano. Inoltre il sapore speziato della paprika e quello dolce delle mandorle danno un tocco esotico a questa vellutata, rendendo questa ricetta delicatissima ancor più appetitosa e gustosa.

Difficoltà :facile **Tempo di preparazione** :20' **Tempo di cottura** :30'

Ingredienti per 4 persone



- Cavolfiori 300 g
- Broccoli 250 g

- Latte 500 ml
- Maizena 1 cucchiaio
- Parmigiano Reggiano 100 g
- Paprika dolce (o piccante) per spolverare
- Mandorle con la pelle 1 manciata
- Scalogno 1



- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

Preparazione

Cuocere cavolfiore e broccolo in abbondante acqua poco salata, in pentola a pressione si dimezzano i tempi. Nel frattempo imbiondire lo scalogno tagliato finemente con poco olio in una casseruola. Scolare bene broccoli e cavolfiore leggermente al dente, versarli nella casseruola e cuocere a fuoco dolce per qualche minuto per insaporire, mescolando delicatamente. Raccogliere e tenere da parte qualche cimetta di broccolo per guarnire il piatto. Aggiungere alla pentola sul fuoco il brodo per allungare un po' e dopo cinque minuti frullare il tutto con il mixer ad immersione. Scaldare nel frattempo il latte e aggiungervi la maizena per addensarlo.

Aggiungere il latte alla crema e cuocere sul fuoco per un minuto per far legare gli ingredienti, assaggiando per aggiustare di sale se necessario e aggiungendo brodo nel caso la vellutata sia troppo densa. Al contrario, se troppo liquida, continuare la cottura per farlo restringere. Infine, una volta raggiunta la consistenza desiderata, aggiungere il Parmigiano a pioggia e mescolare accuratamente.



Servire ben calda con una spolverata di paprika dolce (o piccante se preferite) e guarnire con le cimette di broccolo messe da parte in precedenza e qualche mandorla tritata grossolanamente. Questa vellutata è ottima con qualsiasi varietà di cavolo, quindi potrete sbizzarrirvi a vostro piacere.

Consigli



[Lina Eposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci offre un Tormaresca Chardonnay della tenuta pugliese degli Antinori. Dal colore giallo paglierino e lucenti riflessi verdolini, emana note fresche di fiori d'arancio, timo, rosa e lavanda. Al palato denota una decisa mineralità e un delicato e fresco retrogusto sapido e fruttato. L'ideale per questa vellutata