



Speciale febbraio - vellutata alla zucca e ricotta

con carote, porri aromatici e focaccia

Poche calorie

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/speciale-febbraio-vellutata-alla-zucca-e-ricotta-480>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Pentola, Immersion blender

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Zucca (g)	400	800	1200
Carota (pezzo(i))	2	4	6
Porro (pezzo(i))	1	2	3
Brodo Granulare Vegetale (pacchetto)	1	2	3
Semi Di Zucca (g)	10	20	30
Focaccia genovese (pacchetto)	1	2	3
Macinato di suino (pacchetto)	1	1	3
Ricotta (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per le verdure (ml)	500	1000	1500
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	644 Kcal
Energia (kJ)	2696 kJ
Grassi	29.9 g
di cui Acidi Grassi Saturi	12.8 g
Carboidrati	47.5 g
di cui Zuccheri	10.7 g
Fibre	17.4 g
Proteine	39.3 g
Sodio	746.09 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.

1

Step 1

Seguite le quantità indicate a sinistra in base al numero di porzioni per preparare correttamente la ricetta!

Portate a bollore l'acqua per le verdure (usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura).

Sbucciate le carote e tagliatele a tocchetti di 2-3 cm.

Scaldate un filo d'olio in una pentola a fuoco medio e rosolate zucca, carote con un pizzico di sale e pepe per 2-3 minuti.

3

Step 3

Nel frattempo che lessate le verdure, eliminanate la guaina esterna del porro e riducetelo a rondelle sottili e teneteli da parte.

Scaldate una padella a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiai d'olio, aggiungete il porro e condite con un pizzico di sale e pepe.

Cuocete per 6-7 minuti, mescolando spesso, finché sarà tenero e leggermente dorato. Se il porro si asciuga troppo e si attacca, aggiungete qualche cucchiaino d'acqua in padella.

2

Step 2

Unite nella pentola il brodo granulare, l'acqua bollente e un altro pizzico di sale e pepe.

Coprite con un coperchio e cuocete su fuoco medio-basso per 20-25 minuti, finché le verdure saranno tenere.

Una volta cotte, frullatele fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Assaggiate e aggiustate di sale e pepe, se necessario.

Ricetta personalizzata: portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete la carne per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.

4

Step 4

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: la focaccia è pronta da mangiare, ma se volete potete anche tostarla in padella o nel tostapane.

Disponete la vellutata in piatti fondi o ciotolie.

Adagiate sopra i porri, i semi di zucca e usate la bustina della ricotta come un sac à poche, tagliando un angolo per creare delle gocce nel piatto.

Condite con un filo d'olio a crudo e una manciata di pepe.

Accompagnate con la focaccia.

Enjoy your meal!