



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-495>

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
Brodo Granulare Vegetale (pacchetto)	1	2	3
Porro (pezzo(i))	1	2	3
Semi Di Zucca (g)	10	20	30
Focaccia genovese (pacchetto)	1	2	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 (kJ)	1543 kJ
Energia	369 Kcal
Grassi	11.7 g
di cui Acidi Grassi Saturi	5.1 g
Carboidrati	45.4 g
di cui Zuccheri	10 g
Fibre	17.4 g
Proteine	14.1 g
Sodio	550.09 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.



Verdure a tocchetti

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

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.

Scaldare 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.



Arancione, che gioia

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.

Assaggiare e aggiustate di **sale e pepe**, se necessario.



Porri aromatici

Nel frattempo che lessate le verdure, eliminate la guaina esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.

Scaldare una padella a fuoco medio-alto con un filo 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.



Nei piatti con cura

Disponete la **vellutata** in piatti fondi o ciotolie.

Adagiate sopra i **porri**, i **semi di zucca** e la **ricotta**. **IL CONSIGLIO DELLO CHEF:** tagliate un angolo del *sacchetto di ricotta* e usatela come una *sac à poche*, realizzando dei ciuffetti direttamente sulla *vellutata*.

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

Accompagnate con la **focaccia**.

Enjoy your meal!