

Vellutata di lattuga e cipolle



Ingredienti (per 1 porzione)

1 cespo di lattuga
1 cipolla novella
1 cucchiaio di pane integrale grattugiato
125 ml di brodo vegetale
olio extra vergine di oliva Despar
pepe nero macinato Despar

Procedimento

1. Trita la cipolle. In un tegame capiente metto un filo d'olio, aggiungo la cipolla e lascio appassire a fuoco basso per 10 minuti.
2. Nel frattempo mondo e lavo bene la lattuga. Taglio quindi le foglie a listarelle sottili e unisco alla cipolla stufata. Aggiungo il brodo vegetale e lascio cuocere per circa 15 minuti.
3. Trascorso il tempo, scolo la lattuga raccogliendo il liquido di cottura. Aggiungo a quest'ultimo un cucchiaino di pane grattugiato integrale, lascio cuocere dolcemente il composto in una pentola a bordi alti girando con un mestolo per altri 3-4 minuti.
4. Frullo la lattuga tenuta da parte e la incorporo al composto mescolando bene il tutto.