

Vellutata di broccoli e latte di cocco, ceci croccanti al curry, riso basmati al lime e mandorle

La vellutata è proprio quello che ci vuole per affrontare le fredde sere autunnali. Scopri la nostra versione: originale, gustosa e nutriente!



È tempo di **vellutata**! Con l'arrivo del freddo è il **piatto unico** perfetto da preparare per cena, dopo una giornata passata fuori casa. Quello che ci vuole, però, è un pizzico di fantasia. Proprio per questo ti proponiamo una **versione creativa e super colorata**. Prova la nostra **vellutata di broccoli e latte di cocco, ceci croccanti al curry, riso basmati (preferibilmente integrale) al lime e mandorle**. È adatta anche a chi non può mangiare il glutine o segue un'alimentazione vegana. Prepara anche tu questa **zuppa unica**!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

per 2 persone

1 broccolo

Mezzo porro

100 ml di latte di cocco

100 g di riso basmati integrale

150 g di ceci precotti

1 cucchiaino di curry in polvere Despar

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

1 lime

30 g di mandorle a lamelle

Sale integrale q.b.

Procedimento

1. Cuoci il riso basmati seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolalo al dente.
2. Scola i ceci e sciacquali bene. Mettili in una ciotola, aggiungi 1 cucchiaio di olio, il curry e un pizzico di sale. Inforna a 160 °C per 20 minuti.
3. Lava il broccolo e dividilo in cimette. Mettilo in una pentola con 250 ml di acqua naturale. Metti sul fuoco e porta a bollore. Abbassa la fiamma e fai sobbollire per 5 minuti.
4. Trasferisci il broccolo in un frullatore insieme all'acqua, aggiungi due pizzichi di sale, il latte di cocco e frulla fino a ottenere una crema vellutata. Se necessario, aggiungi un pochino di acqua naturale. Tieni da parte.
5. In una padella antiaderente metti un cucchiaio di olio extravergine di oliva e, quando è caldo, aggiungi il riso. Fallo saltare a fuoco vivo per 5 minuti, girandolo di tanto in tanto.
6. Spegni il fuoco, aggiungi la scorza del lime e il succo di metà di esso.

7. In una padella antiaderente tosta per 5 minuti le mandorle a fuoco basso, girandole di tanto in tanto. Quando avranno raggiunto un colore ambrato saranno pronte.
8. Impiatta: dividi nei due piatti da portata la vellutata, aggiungi il riso, i ceci croccanti e completa con le mandorle.