

Crema di porri, finocchio, cannellini e mele con cavolo cappuccio marinato e crostini

Un piatto unico invernale da gustare nelle giornate più fredde: proposta perfetta anche per gli amici vegetariani e vegani.



Ingredienti semplici, naturali e di stagione per giornate piene di energia e di vitalità. Proprio come quelli della nostra **crema di porri, finocchio, cannellini e mele con cavolo cappuccio marinato e crostini**: una ricetta di **piatto unico** perfetta da gustare sia a pranzo che a cena, adatta anche per i nostri amici **vegetariani e vegani**.

Difficoltà: media

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

300 g di finocchio

300 g di fagioli cannellini cotti non salati

100 g di cavolo cappuccio viola

1 porro di medie dimensioni

1 mela Despar Passo dopo Passo

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

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

4 pizzichi di sale

1 cucchiaino di sesamo

1 macinata di pepe

Acqua q.b.

240 g di pane integrale

Preparazione

1. Monda e lava le verdure. Taglia a rondelle il porro e il finocchio a pezzi. Sbuccia la mela, privala del torsolo e tagliala a pezzi. Trasferisci il porro in una casseruola con 2 cucchiai d'olio e poca acqua, soffriggi piano per un paio di minuti. Aggiungi finocchio, mela e fagioli cannellini. Copri a filo con dell'acqua e lascia cuocere per 40 minuti.

2. Taglia finemente il cavolo cappuccio, aggiungi due pizzichi di sale, due cucchiai d'olio, lo zenzero e il sesamo, mescola bene e lascia marinare coperto almeno per mezz'ora.

3. Aggiungi due pizzichi di sale e una macinata di pepe alle verdure e frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia.

4. Taglia il pane a cubetti e tostalo leggermente in una padella antiaderente, senza farlo bruciare.

5. Servi la crema calda in una fondina, completa con il cavolo cappuccio ben scolato e adagiato sopra e i crostini di pane tostato.