

Ingredienti

- 850 g di acqua
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 35 g di porro a pezzi
- 300 g di cavolfiore, tagliato in cimette
- 300 g di topinambur, pelato e a pezzi
- 1 cucchiaino colmo di dado per brodo vegetale

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie 44,08 (Kcal)

Proteine 1,10 g
Carboidrati 2,77 g
Grassi 2,15 g
Fibre 1,07 g

PER PORZIONE

Calorie 112,04 (Kcal)

Proteine 2,78 g
Carboidrati 7,04 g
Grassi 5,46 g
Fibre 2,72 g

Vellutata di topinambur e cavolfiore

Difficoltà facile
Tempo di preparazione 10 min.
Tempo totale 45 min.
Porzione 6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale l'olio extravergine di oliva e il porro, tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola e insaporire con il cestello al posto del misurino: 3 min./120°C/vel. 1.
- Aggiungere il cavolfiore e i topinambur, tritare: 5 sec./vel. 4. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire 850 g di acqua e il dado, posizionare il Varoma e cuocere: 30 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma.
- Posizionare il misurino e impostare Frullare /1 min. Trasferire la vellutata nei piatti fondi e irrorare con un filo di olio extravergine di oliva. Se necessario aggiustare di sale e pepe.

Preparazione senza bimby

- Mettere in una pentola a bordi alti l'olio extravergine di oliva e il porro precedentemente lavato e tagliato e fare rosolare con un cucchiaino di acqua.
- Aggiungere il cavolfiore e i topinambur precedentemente lavati e tagliati a piccoli pezzi, fare insaporire per 2 minuti.
- Unire 850 g di acqua e il dado, cuocere con coperchio per almeno 30 minuti.
- Dopo aver controllato la cottura frullare con un minipimer o in un frullatore. Trasferire la vellutata nei piatti fondi e irrorare con un filo di olio extravergine di oliva. Se necessario aggiustare di sale e pepe.

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com