



Vellutata di Piselli – Primi piatti vegan sani e veloci

La vellutata di piselli è uno di quei piatti che amo gustare durante le pause pranzo tranquille, quando ho la possibilità di staccare la mente per un po' e gustare ogni cucchiaino con lentezza e serenità. ***Il cibo non è solo sapore, ma ha anche la potentissima capacità di stravolgere le nostre giornate in positivo, per questo un'alimentazione sana ed equilibrata è fondamentale*** per vivere bene con se stessi e con il mondo.

Per esempio, le vellutate hanno un non so che di caloroso e confortante, e quella di piselli in particolare è una delle

mie preferite. Inoltre, questo piatto è anche ricco di proprietà benefiche per l'organismo, infatti ***i piselli*** sono poveri di calorie, contengono fibre utili al buon funzionamento intestinale e a stimolare il senso di sazietà, sono molto più digeribili e non causano meteorismo a differenza di altri legumi.

Afferrate un cucchiaino e sprofondate nella densa genuinità di questo piatto irresistibile!



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**





Vellutata di Piselli



Print

Prep time

5 mins

Cook time

40 mins

Total time

45 mins

Author: Natureat

Serves: 2

Ingredienti

- 200 g di Piselli Freschi
- 2 Patate grandi
- 1 Cipolla
- 300 ml di Brodo vegetale
- Qualche foglia di Menta fresca
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. In una pentola, riscalda un filo d'olio e fai dorare leggermente la cipolla tritata, poi aggiungi le patate pelate e tagliate a cubetti e cuoci per 2-3 minuti. Incorpora un mestolo di brodo caldo precedentemente preparato e fai cuocere per 5 minuti circa.
2. A questo punto, aggiungi i piselli, versa il restante brodo e fai cuocere per altri 25 minuti circa. Cinque minuti prima della fine della cottura, aggiungi le foglie di menta e sale a piacere.

3. Infine, frulla il tutto con un minipimer, fino ad ottenere una vellutata omogenea e servi!

Notes

Puoi aggiungere le spezie che preferisci.

Se preferisci puoi non frullare completamente i piselli.

Servi con dei crostini di pane.

POTREBBE INTERESSARTI

Zuppa Detox

Vellitata di zucca



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD