



VELLUTATA DI ZUCCA

Ingredienti

- 500 g polpa di zucca pulita
- 2 patate medie
- 1 porro, la parte bianca
- 2 carote

Pulisci le verdure, taglia tutto in dadolata e trasferisci in una casseruola, riempi con acqua fredda o brodo vegetale pronto e porta dolcemente a bollore, fai cuocere per 30'.

Preleva una parte di liquido e frulla tutto per ottenere la tua vellutata, regola la consistenza con il brodo rimasto se necessario.

A piacere puoi aggiungere in cottura lenticchie rosse.

Servi con riso integrale, o altro cereale a scelta.