

## Crema di carote viola e finocchio

*La vellutata detox.*

*Si riparte con un anno nuovo e... una nuova alimentazione! Scopri una semplicissima vellutata per depurare l'organismo dopo le Feste.*



Passate le Feste, dopo cenoni e abbuffate, togliamo gli addobbi natalizi e cambiamo registro anche a tavola per ripulire anche il nostro organismo! Buona, calda, cremosa e saporita questa vellutata di carote viola e finocchio è perfetta per **iniziare la nostra detossinazione**.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 min. + 30 min. di cottura**

### Ingredienti (per 4 persone)

1 finocchio  
300 g di carote viola  
500 ml circa di brodo vegetale  
mezza cipolla bianca  
olio extra vergine di oliva  
sale  
pepe

#### *Per servire*

Un cucchiaino di yogurt bianco a porzione

### Procedimento

1. Pulisci e monda le verdure. Taglia finemente la cipolla, a tocchetti la carota e a fettine il finocchio.
2. Fai un soffritto con poco olio e la cipolla e lascia stufare dolcemente a fiamma bassa con un paio di mestoli di brodo vegetale. Aggiungi le verdure, aggiusta di sale e pepe e unisci il brodo. Lascia cuocere per 30 minuti circa finché le verdure inizieranno a sfaldarsi.
3. Utilizzando un frullatore a immersione crea una crema molto vellutata e servi con un cucchiaino di yogurt bianco e finocchietto.