

Vellutata di cavolfiore e mandorle

Ricetta sana e avvolgente

Protegersi dal freddo non è mai stato così... gustoso!



Se i vostri figli rifiutano il [cavolfiore](#) per il suo particolare sapore, con questa ricetta potrebbero cambiare idea e iniziare ad **amare questa verdura** così importante per la loro salute. La presenza delle mandorle e della cannella dona un aroma molto gradevole e un profumo che sollecita piacevolmente l'olfatto di tutta la famiglia. Eliminate il peperoncino se i vostri figli hanno meno di 12 anni.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 25 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

1 cavolfiore
1 l di brodo vegetale
50 g di mandorle a lamelle
olio extravergine di oliva Bio, Logico Despar (foto 1)
aceto balsamico di Modena IGP Despar Premium (foto 2)
cannella e peperoncino in polvere
sale

Procedimento

1. In una pentola a bordi alti mettere un paio di cucchiai di olio e aggiungere mezzo cucchiaino di cannella e una punta di peperoncino.
2. Accendere il fuoco e aggiungere il cavolfiore lavato e tagliato e le mandorle a lamelle.
3. Aggiungere anche il brodo vegetale e lasciare cuocere fino a che il cavolfiore non risulta morbido.
4. Con l'aiuto del frullatore ad immersione frullare il tutto fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiustare di sale e servire con una spolverata di mandorle e qualche goccia di aceto balsamico.

i nostri prodotti

