

Vellutata di lattuga e cipolle novelle

Una ricetta sana, leggera e cremosa.

Assaporate la leggerezza con questa semplice ricetta sana.



Cucchiata dopo cucchiata potrete **depurare e rinfrescare l'organismo** grazie alle [cipolle novelle](#) e alla lattuga.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti **(per 4 persone)**

3 cespi di lattuga
3 cipolle novelle
2 cucchiari di pane integrale grattugiato
500 ml di brodo vegetale
olio extravergine di oliva Despar
pepe nero macinato Despar
fette di pane integrale

Procedimento

1. Tritare le cipolle novelle. In un tegame capiente mettere un filo d'olio, aggiungere le cipolle e lasciare appassire a fuoco basso per 10 minuti.
2. Nel frattempo mondare e lavare bene la lattuga. Tagliare quindi le foglie a listarelle sottili e unirle alle cipolle stufate. Aggiungere il brodo vegetale e lasciar cuocere per circa 15 minuti.
3. Trascorso il tempo, scolare la lattuga raccogliendo il liquido di cottura. Aggiungere a quest'ultimo un paio di cucchiari di pane grattugiato integrale, lasciare cuocere dolcemente il composto in una pentola a bordi alti girando con un mestolo per altri 3-4 minuti.
4. Frullare la lattuga tenuta da parte e incorporarla al composto, mescolando bene il tutto.
5. Servire con fette di pane integrale tostato.