

Vellutata di borlotti al rosmarino

Una ricetta sana e facile per preparare i fagioli borlotti.



Le vellutata di borlotti è buona in tutte le stagioni!

È **gustosa e facile da preparare** e poi grazie ai fagioli [fai il pieno di vitamine, sali minerali e fibre](#). In questa ricetta è insaporita da tante verdure come carote e sedano, ma l'ingrediente segreto è un po' di **cannella** che esalta il gusto dei borlotti.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 2 ore e 15 minuti

Ingredienti

(per 1 persona)

80 g di fagioli borlotti Bio,Logico Despar già ammollati

1 cucchiaio di porro tritato

1 carota

1 costa di sedano

1 rametto di rosmarino fresco

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Un pizzico di cannella macinata

Un pizzico di pepe nero macinato

Un pizzico di gomasio alle erbe

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Cuoci lentamente coperti con acqua per 2 ore i fagioli con olio, mezza carota, mezza costa di sedano, porro e mezzo rametto di rosmarino. Al termine scola i fagioli conservando l'acqua di cottura.

2. Passa tutto al passaverdura e rimetti in pentola la crema ottenuta, aggiungendo al bisogno acqua di cottura. Regola di sapore con cannella, pepe e poco sale.

3. In una padella lascia appassire per 4 minuti a fuoco basso con 2 cucchiai d'acqua carota, sedano e rosmarino rimasti. Regola di sapore con il gomasio. Servi fredda o tiepida con le verdure saltate.