

SALSA VELLUTATA

La **vellutata** nel linguaggio comune, preso in prestito dagli chef, è una pietanza molto cremosa e piacevole al gusto, vellutata appunto, vista la sua soffice consistenza. Questa pietanza particolarmente delicata, può esser mangiata da tutti, anche dai bambini, che solitamente storcono il naso davanti alla verdura ed alla carne, presentata così la gradiscono, poi è apprezzata anche dalle persone anziane che possono mangiarla senza doversi preoccupare troppo per i propri denti. Se anche voi quindi desiderate preparare questo piatto genuino, vediamo insieme come fare la vellutata:

la vellutata può essere preparata e servita in vari modi e momenti, se ad esempio desideriamo metterci un po' a dieta per smaltire qualche chiletto di troppo e per compensare magari i bagordi culinari dopo le feste, possiamo prepararci delle vellutate light e disintossicanti, bollendo in acqua gli ortaggi e/o la verdura prescelta, poi potremo ridurla in purea con l' aiuto di un frullatore ad immersione, si tratta poi di aromatizzarle con le spezie che preferiamo, aggiustare di sale e condire con un filo di olio a crudo.

Se desideriamo sfruttare al meglio le proprietà nutrizionali ed organolettiche degli ingredienti che utilizziamo poi, possiamo cuocerli al vapore anziché lessarli, sfruttando una vaporiera, un cestino di bambù o semplicemente un colapasta d' acciaio da sovrapporre alla pentola con l' acqua che bolle per ottenere una cottura lenta e salutare, poi potremo procedere come suggerito in precedenza per ultimare la ricetta della nostra vellutata, la quale inoltre, potrà esser servita bella calda in inverno, e fredda d' estate per rinfrescarci.

Se invece quando si tratta di gusto non badate alle calorie, procedete sempre iniziando da un bel soffritto di cipolla, sedano e carota da far soffriggere in olio e burro caldi, quando poi il trito sarà appassiti o potrete aggiungere i vostri ortaggi o i vostri legumi, e lasciarli rosolare nel saporito soffritto per qualche minuto, solo dopo aggiungerete del brodo caldo per ricoprire gli ingredienti, ultimerete la cottura per una trentina di minuti ed alla fine frullerete il tutto, aggiungendo sale e spezie a piacere.

Le **vellutate** oltre ad essere un piatto caldo e perfetto da servire per cena, con questo freddo sono un buon modo per scaldarsi un po', inoltre spesso sono l'unica rapida soluzione per **consumare le verdure** che vi dimenticate in frigorifero.

Vellutate classiche

Le vellutate classiche sono adatte per utilizzare le verdure di stagione che ogni settimana si accumulano in frigorifero, certamente quelle di **zucca** sono le più famose, ma le potete preparare con **asparagi, piselli, finocchi, carote** ce n'è davvero per tutti i gusti. Abbiamo anche quella di **fave** che è una delle ricette della tradizione siciliana, nonché uno dei miei piatti preferiti. La vellutata al pesce, al solito è perfetta se i vostri bambini fanno i capricci.

Vellutate ipocaloriche

Le vellutate sono una **soluzione perfetta se siete a dieta**, infatti con **poche calorie** sentirete una meravigliosa sensazione di sazietà e per di più si possono preparare di tanti gusti diversi e poi aromatizzarle con le **erbe aromatiche** e le **spezie**. Le vellutate potete prepararle la sera prima e poi portarle in ufficio in un contenitore che possa andare in microonde, 3 minuti e avrete un piatto caldo, profumato e soprattutto **salutare**.

Vellutate particolari:

Queste sono le vellutate per chi ama **provare gusti nuovi** per chi si fida e ama farsi guidare dai gusti non convenzionali, per chi non ha paura di conciliare i pomodori con le arance in una zuppa e non ha paura di versare lo **yogurt** in una zuppa, insomma **per chi ama sperimentare!**

L'ideale per gustare le vellutate e servirle con un filo di **olio extravergine di oliva** a crudo e con i **crostini di pane**. I crostini di pane potete friggerli in padella con un po' di olio, oppure se volete mantenervi più leggeri, vi consiglio di tostarli in forno, 5-10 minuti sotto il grill e saranno pronti.

SALSA VELLUTATA

La **salsa vellutata classica** costituisce una ricetta base per la preparazione di molte salse, si prepara semplicemente amalgamando la farina con il burro e unendo poi il brodo per lasciar cuocere infine per altri 15 minuti. Appena pronta servire la salsa vellutata in tavola per condire le vostre preparazioni.

Ingredienti:

- 40 gr Farina
- 40 gr Burro
- 50 cl Brodo (vegetale, di carne o di pesce)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.



Rimettete nuovamente il pentolino sul fuoco tenendo la fiamma bassa e mescolando continuamente, cuocendo il tutto per 15 minuti, regolate poi di sale e pepe e servite in tavola.



Mettete un pentolino sul fuoco tenendo la fiamma bassa e facendo sciogliere il burro, poi fate cadere a pioggia la farina lentamente in modo che non si formino grumi e mescolare continuamente.



Quando la farina sarà amalgamata al burro diluite il composto ottenuto aggiungendo poco alla volta il brodo freddo a fiamma spenta.

SALSA VELLUTATA

VELLUTATA AL POMODORO E ARANCE

Ingredienti:

- 800 gr di Pomodori
- ½ Cipolla
- 2 Spicchi Di Aglio
- 2 Cucchiari Di Olio Di Oliva
- 4 Foglie Di Basilico
- 2 Arance
- 300 Ml Di Brodo Vegetale
- 200 gr Di Pane Rafferma
- Sale
- Pepe

Preparazione:

Portate a ebollizione due litri di **acqua** e poi mettete i **pomodori** che avrete prima lavato. Scottateli nell'acqua bollente per un minuto, togliete la pellicina e i semi e poi tagliateli a pezzetti.

Sbucciate l'**aglio** e la **cipolla** e fateli a pezzi molto piccoli e lavate e asciugate il **basilico**. Prendete una padella e fate scaldare l'**olio**, unite la cipolla e l'aglio tritati, il **sale** e poi anche i pomodori e il basilico. Fate cuocere per 30 minuti, mescolando ogni tanto.

Lavate le **arance**, spremete il succo con uno spremiagrumi e poi filtratelo con un colino a trama fitta.

Spezzettate il **pane** e unitelo ai pomodori. Bagnate con il brodo vegetale caldo e con il succo d'arancia. Fate cuocere 20 minuti fino a che la **zuppa** diventi abbastanza densa. Mescolate e, se necessario, aggiustate di sale e di pepe.

Distribuite la **vellutata** in ciotole individuali e decorate con i crostini di pane e con le erbe aromatiche.

VELLUTATA DI MANDORLE

Ingredienti:

- 600 gr Di Carote
- 2 Scalogni
- 1 Porro Aglio
- Sedano
- Olio Extravergine Di Oliva
- 30 gr Di Burro
- 200 Ml Di Panna
- 50 gr Di Polvere Di Mandorle
- 2 Tuorli
- Brodo
- Sale
- Pepe
- Crostini Di Pane

Preparazione:

Raschiate e lavate le **carote**. Tagliatele a rondelline. Pulite e tritate **sedano, porro, scalogni e aglio**.

Mettete il trito in una casseruola con l'**olio** e il **burro** e lasciatelo appassire a fuoco basso fino a che sarà ben ammorbidito.

Dopo unite le **carote** e rigiratele nel soffritto per farle insaporire ben bene.

Aggiungete la polvere di **mandorle**, bagnate con un litro e un quarto di **brodo**, pepate a gusto e cuocete per circa 30 minuti.

Passate al frullatore il contenuto della casseruola e regolate di **sale** se occorre.

Fate scaldare a fuoco dolce il passato, mescolando, poi versate a filo due terzi della **panna** e continuate a mescolare.

Spostate il recipiente sull'angolo del fornello e aggiungete alla vellutata i **tuorli** prima stemperati con la **panna** rimasta.

Amalgamate bene senza lasciar assolutamente bollire la vellutata.

Servitela calda, accompagnata da **crostini di pane**.

SALSA VELLUTATA

VELLUTATA DI ZUCCHINE E YOGURT

Ingredienti:

- 500 gr Zucchine
- 500 ML Brodo (Meglio Se Di Carne)
- 250 ML Yogurt Bianco
- 1 Cipolla
- 2 Spicchi D'aglio
- 2 Cucchiari Di Zenzero Tritato O Spezzettato
- 1 Cucchiario Di Curry
- 1 Cucchiario Di Cumino
- 2 Cucchiari Di Olio Extravergine
- Erba Cipollina per rifinire
- Sale q.b.

Preparazione:

Lavate, pulite e affettate a rondelle le zucchine.
Soffriggete velocemente l'aglio e la cipolla nell'olio, poi aggiungete il **curry**, il **cumino** e lo **zenzero**.

Unite le zucchine e fatele insaporire.

Aggiungete il brodo caldo e fate cuocere per circa **30 minuti** con il coperchio.

Frullate il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una **purea**.

Infine aggiungete lo **yogurt** e cuocete ancora per qualche minuto. Regolate di sale e dividete in zuppe individuali decorando con l'**erba cipollina**.

VELLUTATA DI CAROTE E MELE

Ingredienti

- 600 gr di carote
- 2 mele Smith
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano bianco
- 1 L di brodo vegetale
- 1 foglia d'alloro
- qualche foglia di salvia
- 1 rametto di timo
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 1 cucchiario di maizena
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione:

Raschiate le carote e tagliatele a rondelle, private il sedano dei filamenti e riducetelo a tocchetti. Pelate la cipolla e affettate sottilmente le mele.

In una casseruola fate scaldare l'**olio** e unite tutti gli ingredienti preparati, lasciateli insaporire su fuoco moderato per 5 minuti, mescolando spesso.

Con uno spago da cucina legate la salvia, il timo, e la foglia di alloro formando un piccolo mazzetto. Cospargete il soffritto con la **maizena** setacciata, amalgamatela poi bagnate con il **brodo** bollente mescolando con un cucchiario di legno.

Unite il mazzetto aromatico, coprite e continuate la cottura per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Quindi eliminate le erbe aromatiche e riducete in crema le carote e le mele con un frullatore a immersione. Regolate di sale e **pepe** e riportate a ebollizione.

Distribuite la vellutata in ciotole riscaldate in acqua bollente, o nel forno alla temperatura minima.

SALSA VELLUTATA

VELLUTATA DI PISELLI E MANDORLE

Ingredienti:

- Piselli surgelati 700 gr
- 3 Scalogni
- Mandorle In polvere 20 gr
- 1 Ciuffo Di Basilico
- Brodo Vegetale 1,2 L
- Yogurt greco 50 gr
- Olio Extravergine di Oliva 4 cucchiari
- Sale q.b.

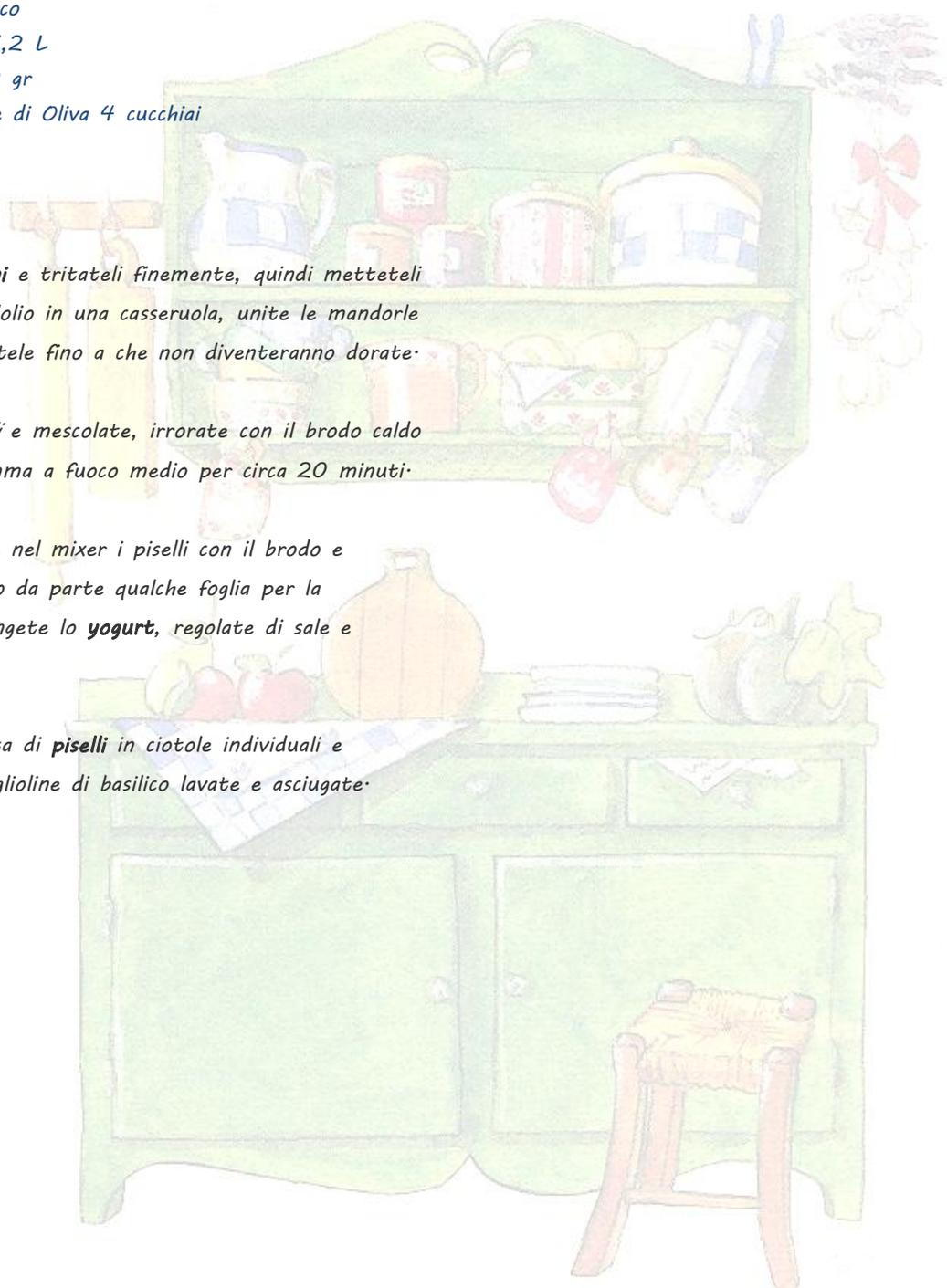
Preparazione:

Spellate gli **scalogni** e tritateli finemente, quindi metteteli a soffriggere con l'olio in una casseruola, unite le mandorle in polvere e tostatele fino a che non diventeranno dorate.

Aggiungete i **piselli** e mescolate, irrorate con il brodo caldo e mettete su fiamma a fuoco medio per circa 20 minuti.

Mettete a frullare nel mixer i piselli con il brodo e il **basilico**, lasciando da parte qualche foglia per la guarnizione. Aggiungete lo **yogurt**, regolate di sale e mescolate.

Versate la vellutata di **piselli** in ciotole individuali e guarnite con le foglioline di basilico lavate e asciugate.



SALSA VELLUTATA

VELLUTATA DI ZUCCA PORRI E PATATE



Distribuite la vellutata di zucca in quattro ciotoline e aggiungete in ognuna 1/2 cucchiaino di **olio**.

Consiglio:

Servite questa zuppa nel calda e accompagnandola con dei crostini di pane tostato e aromatizzato con aglio e rosmarino.

Oggi prepariamo la vellutata di zucca, porri e patate, una ricetta autunnale buonissima e semplice, perfetta da gustare per cena quando fuori fa freddo. Provatela e aggiungete i crostini di pane,

Ingredienti

400 gr di zucca
1 porro
1 patata
20 ml di olio di oliva
1 rametto di timo
1 rametto di rosmarino
30 gr di parmigiano grattugiato
900 ml di brodo vegetale
sale q.b.
pepe nero in grani

Preparazione:

Pulite il **rosmarino** e il **timo** con la carta da cucina inumidita, tritateli con la mezzaluna. Togliete la parte finale del porro, sfogliatelo e lavatelo sotto l'acqua fredda, poi affettatelo con un coltello.

Pulite la zucca e fate la polpa a dadini. Sbucciate la **patata**, lavatela e asciugatela e tagliatela a pezzetti. Portate a ebollizione il **brodo** in una casseruola e aggiungete la zucca, il porro, la patata, il trito di timo e rosmarino, il **sale** e una macinata di **pepe**, coprite e fate cuocere per 30 minuti a fuoco medio.

Togliete la pentola dal fuoco e fate raffreddare per 5 minuti, frullate la zuppa con il minipimer per avere una crema omogenea, va bene anche il classico passaverdure ovviamente.

Aggiungete il **parmigiano** e mescolate.



SALSA VELLUTATA

VELLUTATA DI ZUCCHINE ALLO ZAFFERANO

Questa ricetta vi propone una saporita vellutata di zucchini allo zafferano, una ricetta semplice e di sicuro successo. Le zucchine sono una verdura molto leggera, ricca di fibre, di sali minerali e di acqua e quindi particolarmente adatta all'alimentazione estiva, inoltre le minestre di ogni genere sono anch'esse indicate in Estate, sempre per l'apporto di liquidi e sali minerali. Questa vellutata è ottima anche da servire fredda, e potete anche prepararla in anticipo.

Ingredienti

600 gr. Circa Di Zucchine
2 Cipolle
1/2 Litro di brodo di pollo (Anche preparato con il dado o Il granulare)
1 Bustina di zafferano
10 cl. di panna liquida del tipo da montare Oppure uguale quantità di yogurt greco
Olio d'oliva extra vergine q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulite le cipolle, affettatele sottilmente e fatele imbiondire a fuoco moderato con poco olio. Nel frattempo lavate le zucchine e tagliate anch'esse a fettine sottili.

Quando le cipolle saranno traslucide aggiungete le zucchine e fate cuocere a fuoco dolce per 10 minuti.

Aggiungete il brodo bollente e lo zafferano, ed aggiustate di sale e pepe.

Fate cuocere ancora una decina di minuti, ma assicuratevi che alla fine le zucchine siano ben cotte.

Riducete in crema con un frullatore ad immersione, ed aggiungete la panna o lo yogurt. Versate nei piatti ed a piacere decorate con un pochino di panna.

Questa vellutata è ottima anche fredda.

VELLUTATA DI CIPOLLE E PATATE

Oggi prepareremo la vellutata di cipolle e patate, una deliziosa zuppa ideale per la stagione autunnale che ha fatto capolino proprio qualche giorno fa. La preparazione di questa delicata minestra richiederà circa 1 ora e mezza di tempo, ma vi renderete ben presto conto che varrà la pena realizzarla; renderemo la ricetta ancora più cremosa e saporita aggiungendo l'amido di mais e, se il vostro regime alimentare non sarà troppo ferreo un tuorlo d'uovo battuto assieme alla panna (da preparare rapidamente prima che il composto "impazzisca").

Ingredienti

500 gr di cipolle
1 costa di sedano
1,5 l di brodo
350 gr di patate
Amido di Mais q.b. (Maizena)
Parmigiano Grattugiato q.b.
2 dl di panna (facoltativo)
1 tuorlo d'uovo (facoltativo)
2 Cucchiari di vino bianco
Olio D'oliva q.b.
Sale q.b.

Preparazione:

Mondate le cipolle, tagliatele a fette sottili mettendone da parte una piccola parte per la guarnizione finale; fate stufare le cipolle restanti in una pentola di terracotta con il sedano, 3 cucchiari di olio e 3 di brodo.

Aggiungete le patate pelate e a tocchetti dopo 10 minuti; lasciatele insaporire nel condimento, poi versate il brodo bollente e cuocete a recipiente semicoperto e a fuoco medio per 45 minuti.

Frullate tutto il composto; quindi amalgamate in una ciotola la maizena, il vino bianco e un po' di passato di verdura e poi incorporate questo composto alla crema di cipolle e patate.

Rimescolate, aggiustate di sale e cuocete per 15 minuti; fate dorare in un tegame velato d'olio la cipolla messa da parte all'inizio e poi unitela alla vellutata.

Aggiungete a piacere un battuto di uovo e panna; quindi spolverate con il parmigiano grattugiato e servite fumante.

SALSA VELLUTATA

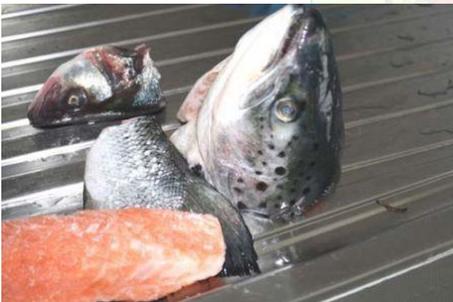
VELLUTATA DI PESCE

La **vellutata di pesce** è una **salsa calda** che viene preparata nello stesso modo della besciamella, ma invece del latte si usa del **brodo di pesce**. È facile da preparare e si usa per piatti di pasta al forno a base di pesce, oppure come base per salse per piatti di pesce. Per preparare un buon brodo di pesce, punto di partenza di questa salsa, occorrono teste e lische di pesci di buona qualità, le migliori sono quelle del **branzino o dell'orata**, ma vanno bene anche **quelle del salmone**. Vi consigliamo di accordarvi con il vostro pescivendolo per ottenere questi prodotti, che in genere vengono scartati.

Ingredienti

Teste e lische di pesci di qualità
1 o 2 cipolle
1 o 2 spicchi Di Aglio
alcuni rametti di prezzemolo
100 G. di farina
100 G. di burro
sale
pepe nero in grani
Concentrato di pomodoro o curry dolce (opzionali)

Preparazione:



Lavate le **teste e le lische di pesce** che userete per il brodo.



Pulite le verdure per il brodo.



Mettete le **verdure e il pesce** in una capace pentola, unite del sale e dei grani di pepe nero.



Aggiungete abbondante acqua e fate bollire un'oretta.



Passate il **brodo** al colino fitto. Se avete tempo a questo punto vi consigliamo di far raffreddare completamente il brodo e far solidificare l'eventuale grasso presente e quindi eliminarlo.



Misurate 1 litro di **brodo di pesce**; se ne avete preparato in maggiore quantità potete surgelarlo ed usarlo in seguito (per esempio per preparare dei risotti a base di pesce).

SALSA VELLUTATA



Fate fondere 100 g. di burro in una casseruola.



Unite 100 gr. di farina mescolate, e fate cuocere fino a che il tutto diventi leggermente dorato.



Versate il **brodo di pesce** mescolando per evitare di formare grumi. Aggiustate di sale e continuate la cottura, sempre mescolando, fino a che la salsa arriverà ad ebollizione.



A piacere verso la fine della cottura potete aggiungere il concentrato di pomodoro o il curry, per aromatizzare la vellutata di pesce.



SALSA VELLUTATA

VELLUTATA DI ZUCCHINE E YOGURT

Distribuite la crema in ciotole individuali e cospargete con l'erba cipollina, servitela calda.

Ricetta per preparare la vellutata di zucchine e yogurt, una zuppa deliziosa e facilissima da preparare in cui useremo oltre alle zucchine, lo yogurt, una mela e varie spezie come il cumino, lo zenzero e il curry.

Ingredienti:

- 500 gr di zucchine
- 500 ml di brodo di pollo
- 1 mela
- 250 ml di yogurt
- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di zenzero tritato (20 gr)
- 1 cucchiaino di curry (10 gr)
- 1 cucchiaino di cumino (5 gr)
- 1 limone
- 3 fili di erba cipollina
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

Preparazione:

Pulite la cipolla e l'aglio e tritateli con la mezzaluna, sbucciate la mela e tagliatela a spicchi, poi lavate il limone e spremetene metà con lo spremiagrumi, filtrate il succo con un colino a trama fine e infine lavate e tagliuzzate l'erba cipollina.

Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. Mettete il trito di cipolla e aglio in una pentola con olio e sale, aggiungete lo zenzero, il curry e il cumino e fate rosolare qualche minuto.

Poi unite le zucchine e la mela, aggiungete il brodo di pollo caldo e fate cuocere per 30 minuti con il coperchio. Frullate la zuppa con il minipimer fino ad avere una purea cremosa e omogenea.

Aggiungete lo yogurt e il succo di limone e cuocete per altri 3 minuti mescolando spesso. Aggiustate di sale se necessario.



SALSA VELLUTATA

CREMA DI COZZE

Ecco la **ricetta della crema di cozze**, se volete portare in tavola un **primo piatto di pesce raffinato** e gustoso, adatto anche ad un pranzo o cena elegante. Ovviamente per la perfetta riuscita del piatto **occorrono cozze**, dette anche mitili (in italiano), muscoli a Genova, e peoci nel Veneto, freschissime e provenienti da allevamenti controllati; noi di solito usiamo quelle di la Spezia, magari non grandissime ma molto saporite.

Ingredienti:

1,5 kg. di cozze (o mitili o muscoli o peoci)
2 dl. di vino bianco secco
50 g. di burro
2 scalogni
4 spicchi di aglio
1 porro
1 bustina di zafferano
2,5 dl. di brodo di pesce
1,5 dl. di panna liquida
1 uovo
1 zuccina
4 fette di pane casareccio
2 cucchiari di olio d'oliva extra vergine
un po' di prezzemolo tritato
sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Pulite e fate aprire le cozze ma bagnandole con il vino bianco, tenendo da parte il liquido prodotto in cottura, dopo averlo filtrato.

2. **Sgusciate le cozze**, tenendo da parte le più belle e grandi.

3. Fate fondere il burro in un tegame ed unitevi gli scalogni, il porro e uno spicchio di aglio tritati; fate rosolare un paio di minuti. Unite lo zafferano e cuocete ancora qualche minuto.

4. Aggiungete parte del liquido di cottura delle cozze (attenzione che è molto salato) e il brodo di pesce, e cuocete ancora un pochino fino a quando le verdure saranno tenere.

5. Aggiungete le **cozze sgusciate** e mescolate bene, poi fate raffreddare.

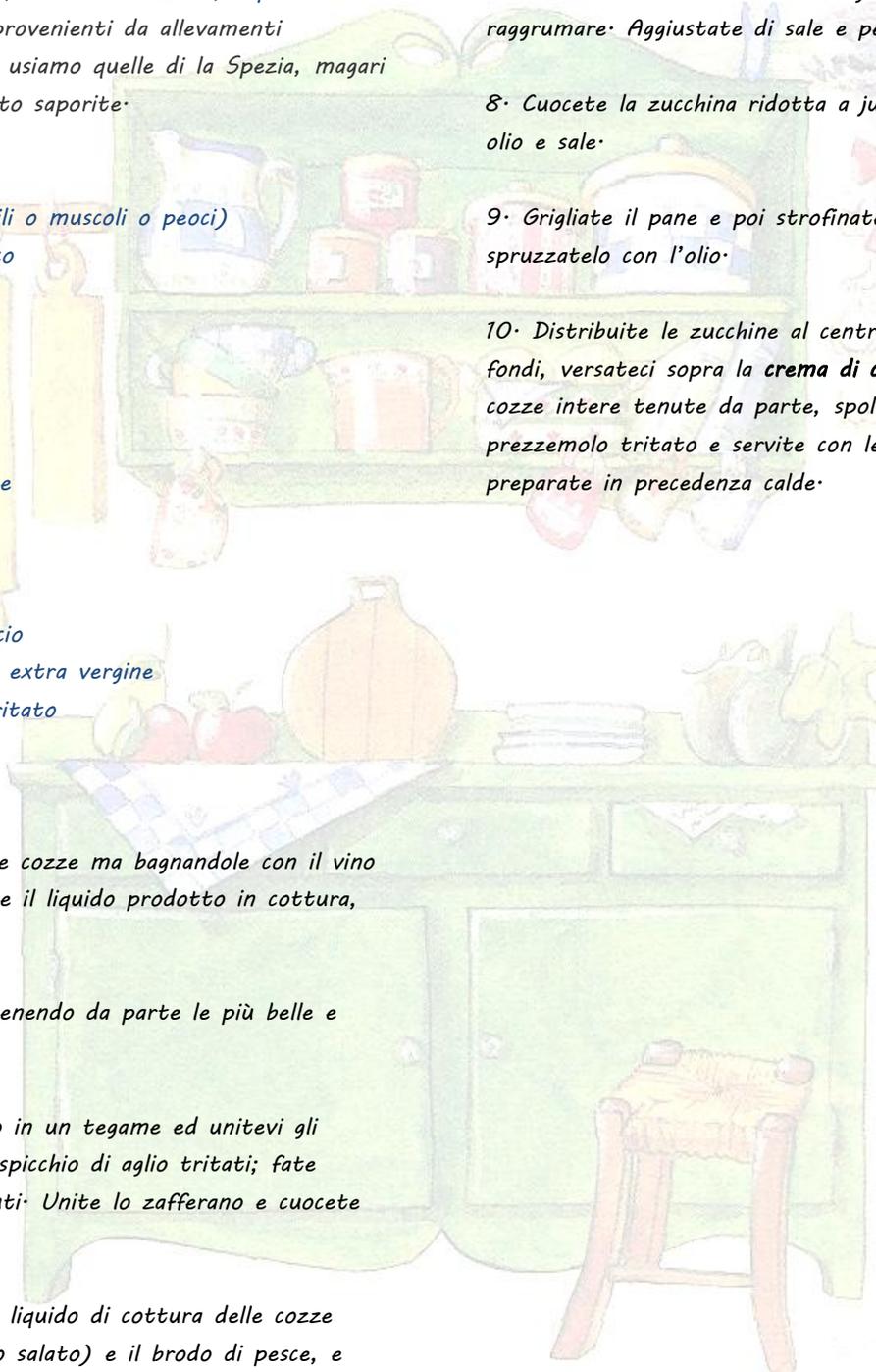
6. Usando un robot da cucina riducete la zuppa preparata in crema, poi passatela al setaccio.

7. Mettete sul fuoco la crema di cozze untevi la panna e cuocete fino a quando il tutto non sarà ben caldo. Mescolate il tuorlo con qualche cucchiaino della crema e poi unitelo al tutto mescolando energicamente per non farlo raggrumare. Aggiustate di sale e pepe.

8. Cuocete la zuccina ridotta a julienne con un po' di olio e sale.

9. Grigliate il pane e poi strofinatelo con l'aglio rimasto e spruzzatelo con l'olio.

10. Distribuite le zucchine al centro di quattro piatti fondi, versateci sopra la **crema di cozze**, decorate con le cozze intere tenute da parte, spolverate con un po' di prezzemolo tritato e servite con le fette di pane preparate in precedenza calde.



SALSA VELLUTATA

VELLUTATA DI SPINACI

Una saporita **vellutata di spinaci** novelli per iniziare il pasto, da servire con dei crostini di pane croccanti, oppure se volete dare un tocco di originalità, ma anche di regionalità al piatto, con delle fettine di farinata, la preparazione realizzata con la farina di ceci. La ricotta aggiunge consistenza e cremosità al piatto, che comunque è di facilissima realizzazione, adatto quindi anche alle principianti.

Ingredienti

spinaci novelli g 300
latte 150 g
ricotta q.b.
basilico
aglio
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Lavate gli **spinaci**, sgocciolateli rapidamente e metteteli in una pentola con poco olio e l'**aglio** vestito, mettete il coperchio e fate cuocere per 3 minuti, senza aggiungere acqua, visto che non li avrete scolati bene.

2 Togliete l'aglio e frullateli insieme con 3 cucchiari di **ricotta**, il latte, poca acqua, due cucchiari di olio e qualche foglia di basilico.

3 Distribuite la vellutata nei piatti e servitela con dei **crostini di pane** croccanti, decorando alla fine il piatto con foglie di maggiorana.

VELLUTATA DI CETRIOLI E AVOCADO,

Oggi vi mostrerò come preparare la **vellutata di cetrioli e avocado**, una gustosa crema a base di frutta tropicale e verdure, che andremo ad insaporire ulteriormente con la panna, il latte e con la freschissima e profumatissima menta. La ricetta si potrà preparare in soli venti minuti di tempo e sarà un piacere realizzarla, perché non avrà bisogno di alcuna cottura; **quindi il mio consiglio è quello di approfittare e di prepararla durante la stagione estiva**, quando molti di noi preferiscono stare alla larga dai fornelli per evitare l'eccessivo calore.

Ingredienti:

2 dl di latte
1 dl di panna da cucina
350 gr di cetrioli freschi
1 avocado
menta q.b.
prezzemolo q.b.

Preparazione:

Lavate i cetrioli, spuntateli e riduceteli a pezzetti; sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliatelo a dadini.

Mettete il cetriolo e l'**avocado** nel frullatore e aggiungete qualche foglia di menta e una manciata di **prezzemolo**; quindi frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Unite il latte e la **panna** e frullate ancora per qualche istante per amalgamare il tutto; servite subito la vellutata guarnendola con le foglie di **menta**.

VELLUTATA DI PISELLI

Ricetta per preparare la **vellutata di piselli**, un piatto delizioso a base di piselli che potete servire come secondo piatto con i crostini di pane, secondo me è una cena perfetta per queste **fredde sere invernali**.

Ingredienti:

500 gr di piselli surgelati

30 gr di burro

un cucchiaino di farina

1 tazzina di panna

2 uova

parmigiano grattugiato

prezzemolo

sale

crostini di pane

Preparazione

Spellate gli **scalogni** e tritateli finemente, quindi metteteli a soffriggere con l'olio in una casseruola, unite le mandorle in polvere e tostatele fino a che non diventeranno dorate.

Aggiungete i **piselli** e mescolate, irrorate con il brodo caldo e mettete su fiamma a fuoco medio per circa 20 minuti.

Mettete a frullare nel mixer i piselli con il brodo e il **basilico**, lasciando da parte qualche foglia per la guarnizione. Aggiungete lo **yogurt**, regolate di sale e mescolate.

Versate la vellutata di **piselli** in ciotole individuali e guarnite con le foglioline di basilico lavate e asciugate.

