

Vellutata di cavoletti di Bruxelles e patate

Tempo totale **25 Min** 10 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.134 kJ / 749 kcal

Grassi: **59 g** Proteine: **22 g**
Carboidrati: **59 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Zuppa:

200 g di cavoletti di Bruxelles
150 g di patate
80 g di sedano rapa
40 g di cipolla
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio d'oliva
60 di pancetta affumicata, a dadini
15 g di burro
700 ml di brodo vegetale
1,5 Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 di timo fresco tritato
cucchiaino
0,25 di noce moscata in
cucchiaino polvere
0,5 di pepe nero macinato
cucchiaino fresco
80 ml di panna fresca liquida

Guarnizione:

20 g di noci
2 cucchiai di crème fraîche (o panna acida)
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di foglioline di timo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g cavoletti di Bruxelles - **150 g** di patate - **80 g** di sedano rapa - **40 g** di cipolla - **1** spicchio d'aglio - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **60 g** di pancetta affumicata, a dadini - **15 g** di burro - **700 ml** di brodo vegetale - **1,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di timo fresco tritato - **0,25 cucchiaino** di noce moscata in polvere - **0,5 cucchiaino** di pepe nero macinato fresco - **80 ml** di panna fresca liquida
Taglia a metà i cavoletti di Bruxelles, poi pela e taglia a dadini le patate, il sedano rapa e la cipolla. Trita finemente l'aglio. Scalda l'olio d'oliva in una pentola e rosola la pancetta finché non diventa croccante, poi mettila da parte. Aggiungi il burro alla pentola e soffriggi brevemente la cipolla, l'aglio, i cavoletti di Bruxelles, le patate e il sedano rapa. Versa il brodo e aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, il timo, la noce moscata e il pepe. Cuoci finché le verdure non saranno tenere, poi frulla il tutto fino a ottenere una crema omogenea. Incorpora la panna e la pancetta.

Passaggio 2

20 g di noci - **2 cucchiai** di crème fraîche (o panna acida) - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** di foglioline di timo
Tosta le noci in una padella antiaderente senza olio e tritale grossolanamente. Versa la vellutata nelle ciotole, poi guarnisci con un cucchiaino di crème fraîche, una manciata di noci, un giro d'olio d'oliva e qualche fogliolina di timo.