

Vellutata di verdure bianca

Tempo totale **45 Min** 15 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.889 kJ / 451 kcal

Grassi: **21,9 g** Proteine: **15,3 g**
Carboidrati: **52 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

1	cipolla tritata finemente
1	spicchio d'aglio
1	porro tagliato a fette sottili
2	radici di prezzemolo mondate e tagliate a dadini
0,5	bulbo di sedano mondato e tagliato a dadini
1	patata grande mondata e tagliata a dadini
300 g	di cavolfiore a roselline
200 g	di ceci con il sugo della confezione
750 ml	d'acqua
6 cucchiiai	<u>Salsa di Soia Biologica a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
4 cucchiiai	di vino bianco
250 ml	di latte
125 ml	di panna
1 cucchiaino	di zenzero macinato
0,5 cucchiaino	di pepe bianco
0,5 cucchiaino	di noce moscata macinata

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Far saltare le cipolle tritate in una padella grande a fuoco medio ma non fino a doratura. Aggiungere l'aglio schiacciato e la parte bianca del porro tagliata a fette sottili, quindi mescolare. Unire le radici di prezzemolo, sedano, cavolfiore e patate e far soffriggere per altri 1-2 minuti. Aggiungere i ceci con il loro sugo, acqua, vino, salsa di soia biologica a fermentazione naturale Kikkoman e spezie e portare a ebollizione. Mettere il coperchio sulla padella e far sbollentare per circa 20 minuti, fino a cottura completa delle verdure. Aggiungere latte e panna e ridurre il tutto in purea.

Passaggio 2

Servire con erbe fresche e del buon pane.