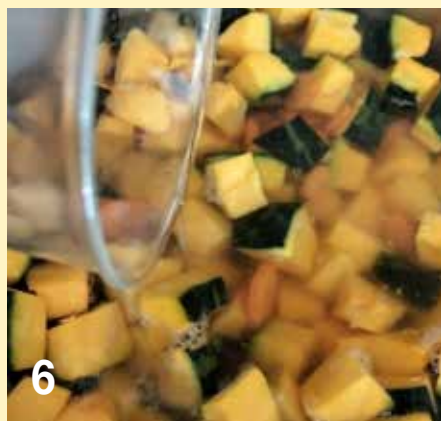
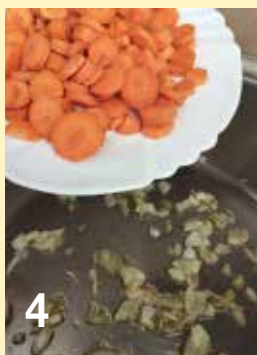


## VELLUTATA D'ORO ALLA ZUCCA, CON CAROTE E CURCUMA

Ricca, salutare e buonissima!



### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 700 grammi di brodo vegetale
- 600 grammi di zucca biologica
- 300 grammi di carote
- 160 grammi di crostini integrali (facoltativi)
- una cipolla
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- un cucchiaino di curcuma in polvere
- pepe nero (q.b.)
- sale (q.b.)

### PREPARAZIONE

Tempo di preparazione: 15 minuti e 30 minuti di cottura

Lavate le verdure. Fate un trito di cipolla, tagliate le carote a rondelle e la zucca a cubetti (lasciate anche la buccia). In una pentola ponete 2 cucchiaini di olio, fate appassire la cipolla, unite le carote, la zucca, il brodo vegetale, la curcuma, il sale e cuocete a pentola coperta per circa 30 minuti.

Con un frullatore a immersione riducete tutto in una crema densa.

Condite con un filo d'olio, il pepe nero macinato fresco e, se desiderate, completate ogni porzione con crostini integrali.

Buona salute a tutti!

Scannerizza il QRCode per vedere la videoricetta!



**Dott.ssa Rossana Madaschi**  
**Nutrizionista**

Dietista Punto Ristorazione e  
Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. +39 347 0332740  
info@nutrirsidisalute.it  
www.nutrirsidisalute.it