

Zuppa di finocchi e carote



Ingredienti per 4 persone

4 Finocchi;

6 Carote

1 Scalogno

1,2 lt di Brodo vegetale

Olio evo, sale, pepe q.b.

Semi di zucca tostati q.b.

Finocchietto q.b.

PROCEDIMENTO:

Tagliare finemente lo scalogno e disporlo in pentola con un giro d'olio, coprire con MCSO e farlo appassire a fiamma bassa. Aggiungere i finocchi tagliati a fette e le carote tagliate a rondelle, coprire con MCSO e cuocere per 4/5 min. a fiamma media. Unire il brodo, regolare di sale e pepe, coprire con MCSO e portare a bollore a fiamma viva. A bollore raggiunto abbassare la fiamma al minimo e cuocere per 15 min. poi spegnere e lasciare in autocottura 3/4 min. con MCSO. Frullare in immersione parte della zuppa ed impiattare con semi di zucca tostati in superficie, qualche goccia d'olio evo e finocchietto.

Lorena Vecchini