

# Vellutata di barbabietole al profumo di cardamomo

---

## Full Recipe in Details

PREPARAZIONE: **30 min**      COTTURA: **40 min**      DOSI PER: **4 persone**

Nei giorni di festa riunirsi a tavola con le persone care è stato piacevolissimo, gustare le pietanze cucinate con dedizione e cura ha ritemprato corpo e spirito e ci sentiamo appagati. In questa serata del primo giorno dell'anno abbiamo voglia di qualcosa di leggero ma ugualmente sfizioso, che ci aiuti a depurarci ma soddisfi il palato in egual misura. Vi propongo questa vellutata di barbabietola al profumo di cardamomo, che con le sue proprietà nutrizionali vi aiuterà a disintossicarvi grazie al suo potere depurativo molto forte a fronte di pochissime calorie.

## Ingredienti

- 500 gr di barbabietola
- 100 gr di porro
- 100 gr di carote, preferibilmente viola
- 750 ml di acqua
- sale qb
- 1/2 cucchiaino di cardamomo in polvere
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

# Procedimento

- Versa l'olio extravergine di oliva in una casseruola e fai soffriggere il porro tagliato a rondelle per qualche minuto.
- Aggiungi le carote e la barbabietola tagliate a piccoli pezzi e far rosolare un paio di minuti con il porro, aggiungendo anche un bel pizzico di sale.
- Aggiungi alle verdure l'acqua, porta a bollore e lascia cuocere a fuoco basso per 40 minuti.
- Trascorso il tempo necessario, frulla le verdure in modo da ottenere una vellutata.
- Aggiungi il cardamomo in polvere e aggiusta di sale. Puoi servire la vellutata da sola o accompagnata da un formaggio vegetale cremoso a tua scelta e da dei semi tostati, per esempio di zucca o di girasole.

