



Ricetta vellutata di zucca e carote con rosmarino fresco

Ingredienti

- 10 g MAGGI Dado Vegetale 10 cubi
- 700 g 700 gr di Zucca già pulita
- 300 g 300 gr Carote
- 0.5 1/2 Cipolla piccola
- 1 g Rosmarino a piacere
- 4 Cucchiaini 4 Cucchiaini di Olio d'oliva/ EVO
- 1 g q.b Sale

Istruzione

1. Portare l'acqua a bollore e sciogliere dentro i 2 dadi MAGGI.
2. In una casseruola fare rosolare con un filo di olio la cipolla tagliata a fettine sottili con il rosmarino.
3. Unite la zucca a tocchettoni, le carote pulite e tagliate a tocchettoni e coprite il tutto con il brodo.
4. Fate cuocere circa 20 minuti e, quando le verdure si saranno ammorbidite, frullate il tutto con un frullatore a immersione.
5. Infine, aggiustate di sale e servite, anche fredda, con un filo di olio extravergine di oliva.

Nutrizione

carboidrati	21.1 g
Energia	134.23 kcal
grassi	5.69 g
Proteine	2.71 g

42 Minuti

4 porzioni