

## Vellutata di cavolfiore speziata al curry e zenzero

Una ricetta leggera, sana e di stagione per chi apprezza il tocco in più delle spezie che donano sapore alle pietanze e preziose proprietà alla salute.

### Ingredienti per 2 persone :

1 cavolfiore

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

1 scalogno

sale qb

curry e zenzero in polvere nella quantità che gradite

brodo vegetale qb (fatto da voi con 1 carote, 1 costa di sedano ed un 1 cipolla)

1 cucchiaio di ricotta fresca (se lo gradite)

### Procedimento:

Pulite il cavolfiore e cuocetelo nel brodo vegetale fino a renderlo tenero. Regolate di sale. Frullate con il mixer. A parte, in una padella, ponete l'olio con lo scalogno affettato sottile. Fatelo imbiondire e versate la crema di cavolfiore. Aggiungete le spezie e il cucchiaio di ricotta fresca per la versione vegetariana, omettetelo per la versione vegan. La ricotta aiuterà a donarvi maggiore cremosità ma anche se la ometterete il risultato sarà ugualmente eccellente! Rifinite i piatti con qualche pistillo di zafferano.