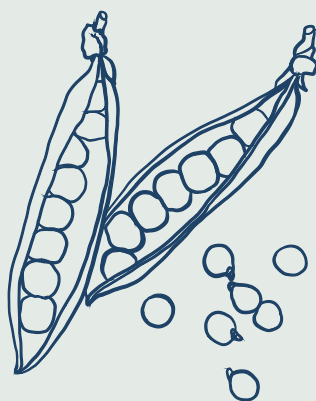


VELLUTATA DI PISELLI





INGREDIENTI

(Per 2 persone)

- 250 gr. piselli freschi o congelati
- 50 gr. porro
- 25 gr. Parmigiano Reggiano
- 30 gr. olio Evo
- 125 ml. yogurt magro
- 150 gr. asparagi
- 50 gr. Bevanda Vegetale Cocco Bio Matt
- 25 gr. cocco fresco
- 25 gr. semi misti
- 50 gr. brodo vegetale
- fiore di sambuco
- polvere d'oro
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Stufare in un tegame il porro tagliato alla julienne con un po' di olio EVO per 10 minuti a fuoco lento.

Aggiungere i piselli e coprirli con la Bevanda Vegetale Cocco Bio Matt e il brodo vegetale. Lasciare cuocere per 20 minuti circa.

Fuori dal fuoco, aggiungere il parmigiano grattugiato, aggiustare di sale e pepe e frullare il tutto con un frullatore a immersione inserendo due cubetti di ghiaccio per mantenere il colore verde intenso di piselli.

A parte, tagliare gli asparagi a metà per il lungo e tostarli in una padella antiaderente per 2 minuti per mantenerne la croccantezza.



Tostare allo stesso modo i semi misti.

Pulire il cocco fresco e con un pelapatate ricavare delle fettine molto sottili e metterle in acqua e ghiaccio.

Allungare lo yogurt magro con un po' di Bevanda Vegetale Cocco Bio Matt.

IMPIATTAMENTO

Impiattare, in un piatto fondo, versando la crema di piselli sul fondo del piatto, adagiare gli asparagi tostati, guarnire con la crema di yogurt, i semi vari, il fiore di sambuco e la polvere d'oro.