

## Vellutata di mele e porri

Publicato: 08-01-2014 da: Dietetika



### Lista Ingredienti per porzioni

- 60,00 gr (1 Cipolla Rossa Media) CIPOLLE [ALLIUM CEPA]
- 180,00 gr (1 mela Golden Media) MELA [PYRUS MALUS]
- 150,00 gr (1 Patata media) PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]
- 150,00 gr (A fette) PORRI [ALLIUM PORRUM]
- 12,00 gr (1 dado) Dado gusto vegetale
- 150,00 ml ( a piacere con latte di capra) Yogurt greco, da latte intero
- 100,00 gr (Q.B.) per i crostini PANE DI SEGALE BISCOTTATO
- 15,00 gr (1 CUCCHIAIO) OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE

La **vellutata di mele e porri** è una **ricetta light** e sfiziosa, ideale per affrontare il periodo dopo i grandi cenoni di Natale e Capodanno. Caratterizzato da un delicato sapore agrodolce, questo primo è un leggero rimedio per **depurare** l'organismo dalle eccezioni fatte nei giorni di festa. **Mele, cipolle, patate e porri** si sposano perfettamente con il sapore pungente dello yogurt. Puntiamo la lente d'ingrandimento su uno degli ingredienti: il **porro**.

Il **porro** è un ortaggio di colore verde chiaro e dalla forma allungata. Il sapore ricorda vagamente quello della cipolla, ma molto più delicato. Le proprietà del porro sono conosciute fin dall'antica Roma, dove veniva utilizzato come toccasana per gola e corde vocali. Formato per il 90% di acqua, il porro è ricco di sali minerali quali **potassio**, **magnesio**, **ferro** e **calcio**. Grazie alla sua composizione, il porro è un ottimo depurante e "rimineralizzatore" naturale. Inoltre, contenendo una buona quantità di **fibre**, è un delicato **lassativo** che regola l'intestino. Il porro, essendo un alimento povero di calorie ma ricco di **proprietà nutritive**, è un valido alleato della perdita di peso in caso di diete a regime ipocalorico. Il suo consumo è ottimo anche a crudo. Quindi, cosa c'è di meglio del mangiare bene e rimanere in salute? Soprattutto dopo le feste.

[tantalalute.it]

## Preparazione:

1. In una padella antiaderente, fai soffriggere la cipolla nel cucchiaio d'olio.
2. Nel frattempo fai bollire 500ml di acqua in una pentola con il dado vegetale.
3. Taglia a cubetti la patata e la mela, a fettine il porro e aggiungilo alla cipolla nella padella. Fai soffriggere a fiamma vivace per 5 minuti controllando che non si brucino.
4. Abbassa la fiamma e aggiungi un mestolo di brodo. Copri la pentola. Controlla la cottura, appena si asciuga aggiungi il brodo una mestolata alla volta fino a fine cottura (circa 20min.)
5. Intanto taglia il pane a cubetti e fallo abbrustolire in forno.
6. Fai intiepidire e, in un contenitore, passa il composto con il frullatore ad immersione (o un buon frullatore normale). Se troppo denso aggiungere brodo.
7. Rimettilo in padella e fai cuocere altri 5min. Servilo con dei crostini caldi e concludi con un cucchiaio di yogurt come decorazione.