

# Vellutata ai carciofi con verdure di scarto, zenzero e crostini

Le foglie esterne del carciofo finiscono inesorabilmente nella spazzatura. Vi insegno come usare gli scarti dei carciofi per preparare una deliziosa vellutata.

Sapete che il 70% dei carciofi viene scartato? Ogni volta che pulite un carciofo ed eliminate le foglie esterne più dure, state **buttando via più della metà di questo costoso vegetale**. Oggi, vi voglio proporre una "vellutata riduci sprechi" preparata solo con le foglie di scarto. Dovrete cioè pulire 3 carciofi e tenere i cuori da parte per un'altra ricetta.

Le foglie più dure dei carciofi non saranno gli unici elementi di scarto della ricetta. Per preparare la vellutata userete anche la buccia di una carota, la parte esterna dei finocchi e le foglie di un gambo di sedano.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

Con pentola a pressione

### Categoria

Minestre e zuppe

### Preparazione

15 minuti

### Cottura

50 minuti

### Tempo totale

65 minuti

### Dosi

4 persone

## Ingredienti

### Carciofi

3

### Cipolle

2

### Acqua

1,5 l

### Sale

q.b.

### Pepe

q.b.

### Burro

1 cucchiaio

### Farina

1 cucchiaio

### Carota

1

### Finocchio

1

### Sedano

1

### Zenzero

1 pezzetto

### Olio d'oliva

1 cucchiaio

# Preparazione

1. Mettete a bollire le foglie più dure del carciofo in una pentola a pressione insieme alla buccia delle due cipolle, all'acqua, a un pizzico di sale e a un pizzico di pepe.
2. Quando cominciate a sentire il fischio della pentola, lasciate cuocere ancora per 15 minuti.
3. Filtrate il brodo ottenuto pressando bene le foglie di carciofo e le bucce di cipolla in un colino a imbuto.
4. Affettate la parte verde del porro e fatela appassire in una pentola con olio, burro e farina. Otterrete così un fondo per rendere più cremosa la vostra vellutata.
5. Trasferite nella pentola a pressione il fondo di porri la buccia della carota, le parti esterne del finocchio, le foglie di sedano e le fettine di zenzero. Aggiungete il brodo di carciofi e lasciate cuocere per 15 minuti dal fischio.
6. Frullate le verdure con il frullatore a immersione fino a ottenere la vostra vellutata. Portate in tavola con un filo di olio d'oliva a crudo e dei crostini croccanti.

## Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**  
**AUTUNNO/INVERNO**

