

---

## Crema vellutata

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

Un buon contorno, per inserire le carote e le arance anche durante i pasti, è rappresentato da una insalata di carote, tagliate a julienne, condite con succo d'arancia e qualche mandorla tagliata a lamelle, un pizzico di cannella in polvere, olio, sale e pochissimo pepe nero macinato al momento. Come per tutti gli alimenti ricchi di vitamine sarebbe meglio mangiarli crudi per assimilarne tutti i principi nutritivi, ma potrebbe essere una buona idea, per colorare una fredda giornata invernale, quella di preparare una calda crema di carote e arance. **INGREDIENTI** (6 persone) Per il brodo vegetale: 2 patate di media grandezza, 120 grammi di spinaci, 1 cipolla, 1 carota, 2 pomodori, 1 costa di sedano, 3 chiodi di garofano, q.b. di sale. Per la crema: 750 grammi di carote, 150 ml succo di arance, 250 ml di panna, 2 scalogni, 1 patata, 2 cucchiai olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di zucchero, q.b. di sale e pepe. Per la presentazione: 8 fette di pane in cassetta, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, erba cipollina. **PREPARAZIONE** Per il brodo vegetale: versare in una pentola capiente un litro e mezzo d'acqua nella quale metterete le patate sbucciate e lasciate intiere, gli spinaci, le cipolle, le carote i pomodori e il sedano tutti tagliati a tocchettoni. Salare l'acqua (circa 15 grammi di sale), mettere i chiodi di garofano, coprire e lasciar bollire per un paio di ore. A cottura ultimata, passare il brodo, mettendo da parte le verdure che potrete utilizzare come contorno. Per la crema: far appassire a fuoco basso in due cucchiai di olio extravergine d'oliva gli scalogni finemente tagliati, unire le carote mondate e tagliate a rondelle e la patata sbuccata e tagliate a dadini. Aggiungere dopo qualche minuto il brodo di verdure, poco zucchero e regolare di sale e di pepe. Coprire il tegame e far cuocere per circa 40-50 minuti a fiamma moderata. A cottura ultimata, lasciar intiepidire, quindi frullare ed aggiungere il succo di arancia filtrato, per evitare che i semi rimangano nella crema. In ultimo unire la panna e amalgamare con cura. Rimettere sul fuoco e far scaldare a fuoco bassissimo per circa cinque minuti. **PRESENTAZIONE** Servire la crema nei piatti dei commensali con dadini di pane in cassetta che avrete fritto in qualche cucchiaio di olio, terminare con una spolverata di erba cipollina ed un filo di olio extravergine d'oliva. Cristina Orlandi  
[www.cosacucino.it](http://www.cosacucino.it)