

## Crema di carote, cavolfiori e olio di semi di lino

### Antipasto/contorno

**Difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** 45 minuti

### Ingredienti (per 4 persone)

- 600 gr di carote
- 200 gr di cavolfiori
- 2 cipolle
- 1 litro di brodo vegetale
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di olio semi di lino spremuto a freddo

### Preparazione

Pulire e lavare accuratamente le verdure

Preparare il brodo vegetale.

Aggiungere al brodo la cipolla tagliata a fettine, le carote e il cavolfiore tagliati a pezzi.

Cuocere per 15 minuti.

Spegnere il fuoco e frullare il tutto con un mixer ad immersione e continuare a cuocere per circa 5-10 minuti, aggiungendo un pizzico di sale.

Lasciar freddare la crema ottenuta e versare nei piatti.

Ultimare con una spolverata di noce moscata e l'olio di semi di lino.

