

Vellutata di carciofi, finocchi e patate con ceci, semi di girasole e curcuma

Piatto unico

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: media

Ingredienti (per 2 persone)

- 2 carciofi
- 2 finocchi interi
- 300 gr di patate
- 100 gr di ceci
- Semi di girasole q.b.
- Curcuma q.b.

Preparazione

Pulire e lavare bene tutte le verdure.

Cuocerle a vapore.

Frullarle/passarle in un mixer da cucina fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Lessare a parte i ceci.

Impiattamento

Servire tiepida con ceci, una macinata di semi di girasole, un filo d'olio e curcuma.

