

## 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.

