



I primi piatti vegetariani

VELLUTATA VERDE CON CAPRINO E NOCCIOLE SBRICCIOLATE



Ingredienti

400 g ASPARAGI SURGELATI

1 SPICCHIO DI AGLIO
BIANCO PIACENTINO

6 FOGLIE MENTA

2 FOGLIE DI BASILICO

20 g DI CIPOLLA
NOCCIOLE q.b.

200 g DI FORMAGGIO
CAPRINO

SALE E PEPE q.b.
OLIO EVO

Procedimento

- Tagliate finemente la cipolla, tritate l'aglio e fate un "soffritto non soffritto" facendoli cuocere in una padella antiaderente con un po' d'acqua, sale, pepe, menta e basilico. Aggiungete gli asparagi o l'altro ortaggio da voi scelto e fate cuocere fino a cottura ultimata.
- Frullate il tutto e aggiustate di sale necessario. Nel caso la vellutata risultasse troppo densa, aggiungete un filo d'acqua. Ammorbidite il caprino con le nocciole tritate (tenetene un po' da parte per la decorazione finale) e un filo d'olio.
- Impiattate la vellutata, fate una "quenelle" di caprino aiutandovi con due cucchiari e disponetela al centro di ciascun piatto. Spolverate con le nocciole tritate rimaste, un filo d'olio e una spolverata di pepe.