



Vellutata di carote e patate al timo e filetti di acciughe con riso bianco

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

160 g di riso bianco
500 g patate sbucciate
350 g **carote** pulite
4 filetti di **alici** sott'olio
1 cucchiaio di **timo** secco

acqua o brodo vegetale
1/2 cucchiaino di **aglio** in polvere
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



PREPARAZIONE

 **Preparazione: 20 minuti**  **Cottura: 30 minuti**

- Pulisci le verdure, eliminando la buccia delle patate e dalle carote.
- Taglia la patate e le carote a pezzi non molto grandi, più piccoli li ridurrete più veloce sarà la cottura della vellutata.
- Mettete i pezzi in una pentola e coprite con acqua o brodo vegetale (ben filtrato dai residui di verdura).
- Aggiungi l'aglio in polvere, il timo secco (o il rametto fresco, che andrete poi ad eliminare) e i filetti di alici sott'olio ben sgocciolati.
- Lascia cuocere per almeno 30 minuti a fuoco medio con il coperchio.
- Frulla la vellutata e, per ridurre ulteriormente la presenza di fibre, passa la vellutata con un colino.
- Regola di sale e pepe e servi con un filo d'olio.

LO SAI CHE?

Questa crema di verdure può essere consumata anche da chi soffre di diarrea perché il contenuto totale di fibra viene notevolmente ridotto passando al setaccio la vellutata.

Una minestra inoltre è sempre una valida fonte di liquidi, necessari per chi ne perde molti durante i periodi di diarrea, e di vitamine e sali minerali, in particolare il potassio, di cui i vegetali sono notoriamente ricchi.

Il riso bianco inoltre è uno dei cereali con il minor contenuto di fibre.

Promossa da

In collaborazione con

Realizzato con il sostegno non condizionato di