

Vellutata di topinambur

Avete mai provato il topinambur?

Oggi vediamo come preparare la **vellutata di topinambur**. E' la prima volta che utilizzo questo ingrediente... ma andiamo per gradi. Il topinambur è un tubero che somiglia vagamente come forma allo zenzero, come consistenza alla patata e come sapore ricorda vagamente il carciofo. Può essere consumato sia cotto che crudo. Ricchissimo di fibre, al topinambur vengono attribuite diverse proprietà... combatte stress e stanchezza, accelera il metabolismo, non contiene glutine, combatte l'anemia, aumenta le difese immunitarie e ha un alto contenuto proteico.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Dosi per: 4 persone

Ingredienti

800 gr di topinambur

400 gr di patate

200 gr di porri

sale q.b.

olio EVO q.b.

2-3 bicchieri di brodo vegetale

70 ml di panna

1. In una pentola dai bordi alti versiamo 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e a fiamma media facciamo soffriggere per qualche minuto il porro pulito e tagliato finemente.
2. Nel frattempo peliamo il topinambur e le patate, tagliandoli a cubetti. Versiamoli nella pentola e facciamo rosolare qualche minuto.
3. Aggiungiamo il brodo, saliamo e chiudiamo il coperchio facendo cuocere il tutto per 40-50 minuti a fiamma medio-bassa (aggiungiamo più brodo se necessario).
4. Aggiungiamo la panna e spegniamo il fornello. Tritiamo il tutto con il frullatore ad immersione e serviamo la zuppa ben calda con un filo d'olio a crudo, un cucchiaino di panna fresca e qualche fogliolina di salvia fresca.

Consigli: La **vellutata di topinambur** può essere conservata in frigo un paio di giorni in un contenitore chiuso ermeticamente.

Consigli per gli acquisti: Marmitta by [Emile Henry](#).



