

ZUPPA DI CAVOLFIORE AL LATTE DI COCCO

Ingredienti:

1kg di cavolfiore bianco

1 cipolla

1lt di brodo di pollo

250ml di latte di cocco

1 pezzetto di zenzero grattugiato

60 ml di yogurt naturale

olio extra vergine di oliva

prezzemolo

sale e pepe

Procedimento:

Lavate il cavolfiore e tagliatelo in cimette. Tagliate la cipolla finemente.

In un tegame mettete a scaldare circa 20 ml di olio, aggiungete la cipolla e fate rosolare per un paio di minuti. Aggiungete anche il cavolfiore, i semi di senape e lo zenzero grattugiato.

Coprite le verdure col brodo caldo e cuocete per 20 min.

A cottura avvenuta frullate le verdure, aggiungete il latte di cocco, aggiustate di sale, pepate e decorate con delle foglioline di prezzemolo.

È ottima calda in inverno o tenuta in frigo per qualche ora in estate.

