

Ricette Verdura Vegane

4. Pasta con Crema di Broccoli e Limone

- **Ingredienti:** 300g pasta corta, 1 broccolo medio, 1 spicchio d'aglio, scorza di limone bio grattugiata, olio EVO, sale, peperoncino.
- **Procedimento:** Lessare il broccolo. Scolarlo tenendo da parte l'acqua di cottura. In padella, soffriggere aglio e peperoncino nell'olio. Aggiungere i broccoli e schiacciarli fino a ottenere una crema (aggiungere acqua di cottura se serve). Scolare la pasta al dente e saltarla in padella con la crema e la scorza di limone. 

5. Vellutata di Zucca e Porri

- **Ingredienti:** 500g zucca pulita a cubetti, 2 porri a rondelle, 1 patata piccola, brodo vegetale, olio EVO, sale, rosmarino.
- **Procedimento:** In pentola, stufare i porri con olio. Aggiungere zucca e patata, coprire con brodo caldo. Cuocere 25 minuti. Frullare tutto fino a ottenere una vellutata liscia. Servire con un rametto di rosmarino. 

6. Finocchi Gratinati al Parmigiano Vegano

- **Ingredienti:** 2 finocchi, pangrattato, lievito alimentare in scaglie (sostituto vegano del parmigiano), olio EVO, sale, pepe.
 - **Procedimento:** Tagliare i finocchi a fette spesse e sbollentarli per 5 minuti. Scolarli e disporli in teglia. Condire con olio, sale, pepe, e una panatura abbondante di pangrattato e lievito alimentare. Inforntare a 200°C per 15 minuti finché sono dorati. 
-