

Vellutate invernali: cinque idee per voi

Immagino che anche voi siate un poco appesantiti dopo le abbuffate festive...ammetto che io non ho particolarmente esagerato; forse sì, ho mangiato più dolci del solito, ma per il resto devo dire che mi sono controllata.

Ho anche camminato tantissimo e mi son goduta il mare, quindi sì, mi sento un pochetto gonfia ma non in maniera esagerata.

Certo è, che comunque, fra i miei buoni propositi per l'anno nuovo, c'è anche quello di dimagrire almeno una decina di chili (mi accontenterei di cinque, so già che sarà durissima!)...e, per iniziare bene, e per alleggerire fegato e cistifellea, ho deciso di prepararmi delle sane e vitaminiche **vellutate invernali**, leggere ma sazianti, davvero perfette per iniziare al meglio.

Voglio proporre alcune anche a voi fra quelle che compaiono nel mio archivio di questi anni...ne ho realizzate diverse e tutte davvero gustose, sane e confortanti, una vera coccola per stomaco, fegato ed anima.

Che ne dite, vi va di scoprirle ed assaggiarle con me?

La prima che vi propongo è questa con il sedano rapa...davvero delicata e profumata, io l'ho adorata!

[Vellutata di sedano rapa, patate e timo](#)

E che dire di questa alla carota viola? Io amo questo ortaggio...se non lo trovate, beh, potete tranquillamente usare anche le normalissime carote arancioni; certo è che questo colore è davvero spettacolare!

[Vellutata alla carota viola](#)

A casa mia i finocchi non vanno per la maggiore; se li cucino i miei cari storcono sempre il naso!
Ma davanti a questa vellutata, beh...hanno capitolato, pappandosela tutta.

[Vellutata di finocchi e patate...e una sorpresa in arrivo per voi!](#)

La zucca è l'ortaggio che adoro letteralmente. Ne faccio scorpacciate incredibili!
Questa vellutata al profumo di zenzero...è semplicemente deliziosa, provatela e mi darete ragione.

[Morbida e calda come un abbraccio: vellutata di zucca profumata allo zenzero e rosmarino](#)

Per finire ecco un'ultima vellutata davvero favolosa, forse la meno light di tutte...delicata ma profumatissima; se la volete alleggerire non usate lo speck, ma magari solo un goccio di creme fraiche o una quenelle di formaggio light spalmabile (certo che nella versione originale è davvero irresistibile!).
Provatela e mi direte!

Vellutata di patate, porro e salvia, con coriandoli di speck croccante

Che dire? Non sono una più buona ed irresistibile dell'altra?
Provatele e mi darete ragione.
Buona leggerezza a tutti!

Simona