

FRULLATO VEGETALE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carote,
- 4 patate,
- 4 pomodori,
- 4 zucchine,
- 2 peperoni,
- 1 cipolla,
- 1 pezzetto di sedano,
- erba cipollina,
- 150 cl di brodo,
- 8 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale.

In una pentola mettete 5 cucchiaini di olio e soffriggetevi la cipolla e il sedano tritati, unite tutte le verdure private di eventuale pelle e semi, tagliate a pezzetti.

Coprite con 150 cl di brodo, salate e cuocete piano per un'ora.

Frullate il composto, scaldatelo di nuovo.

Insaporitelo con tre cucchiaini di olio ed erba cipollina tagliuzzata.