1. Vellutata di Carote e Mandorle allo Zafferano

Ingredienti: 400g di carote, 10 mandorle pelate, 1 bustina di zafferano, olio EVO, sale.

Procedimento:

Pulire le carote e tagliarle a rondelle sottili.

Tostare leggermente 10 mandorle pelate in un pentolino.

Mettere le carote in una pentola con poca acqua salata (giusto a coprirle).

Cuocere a fuoco medio finché non risultano molto tenere.

Sciogliere lo zafferano in un cucchiaio di acqua calda.

Frullare le carote insieme alle mandorle, lo zafferano e un filo d'olio EVO.

Aggiustare di sale.

---

2. Crema di Zucchine e Olio al Basilico (o timo o erba cipollina o menta)

Ingredienti: 2 zucchine medie (circa 130-150g totali), un mazzetto di basilico fresco (o timo o menta o erba cipollina), olio EVO, sale.

Procedimento:

Lavare le zucchine e ridurle a cubetti piccoli.

Rosolare le zucchine in padella con olio EVO finché non iniziano a dorarsi (questo passaggio elimina l'eccesso d'acqua e intensifica il sapore).

Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e proseguire la cottura per 10 minuti.

Trasferire le zucchine nel bicchiere del frullatore.

Unire un mazzetto di foglie di basilico fresco e due cucchiai di olio EVO a crudo.

Emulsionare alla massima velocità per almeno 2 minuti fino a ottenere una crema spumosa.

---

3. Vellutata di Finocchi e Noci

Ingredienti**:** 2 finocchi (circa 150g di parte edibile a testa), 4 noci, un pizzico di cumino (opzionale, aiuta la digestione), olio EVO, sale.

Procedimento**:**

Affettare i finocchi molto sottili (più sono sottili, meno filacciosa sarà la crema).

Stufarli con pochissima acqua e il cumino finché non si sfaldano.

Frullare i finocchi insieme ai gherigli di noce e un po' di acqua di cottura (aggiungendola poco alla volta per non renderla troppo liquida).

Le noci sono a basso contenuto di FODMAP e, come le mandorle, agiscono da addensante naturale grazie ai loro oli e fibre.

Il segreto è il frullatore ad immersione: bisogna frullare per almeno 2 minuti consecutivi. Questo rompe le fibre della verdura in particelle infinitesimali e incorpora aria, rendendo il piatto soffice e non "separato".