

## Crema Carote, Pistacchi, Zenzero e Crostini di Pane

Questa crema, molto facile e veloce da preparare, la consiglio a chi piace sperimentare nuovi incontri organolettici e tra il dolce della carota e il piccante dello zenzero. Se non riuscite a trovare lo zenzero fresco potete sostituirlo con quello in polvere, stessa cosa vale per il pane tostato se avete pane secco in casa o meglio ancora preferite pane fresco potete usare quello. Questa ricetta è senza lattosio e vegetariana, se usate pane senza glutine è perfetta anche per gli intolleranti al glutine e vegani.

Senza **LATTOSIO**  
**VEGETARIANO**



4  
Porzioni



10 min.  
Preparazione



20 min.  
Cottura

### Ingredienti

500 GR	CAROTE
1	PATATA
20 GR	ZENZERO FRESCO
80 GR	PISTACCHI
3 FETTE	PANE TOAST
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

Pelate le carote e la patata, lavatele e tagliatele a pezzi. Metti il tutto in una casseruola a coprire con acqua, aggiungi sale, porta a ebollizione e fai cuocere fino a quando toccando con una forchetta risulteranno morbide. Aggiungi acqua se serve.

2

In una padella calda fai tostare per qualche minuto i pistacchi senza guscio, togliili e con la padella ancora calda fai colorire il pane toast tagliato a cubetti con un filo d'olio.

3

Quando le verdure saranno cotte frulla tutto con un frullatore a immersione. Pelate lo zenzero.

4

Versa nelle ciotole la crema, cospargi con i pistacchi, il pane e una bella grattugiata di zenzero fresco, un filo d'olio extra vergine per finire e la crema è pronta da servire.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CAROIDRATI	GRASSI
293	5,13 gr	30,17 gr	17,79 gr