

# Zuppa vegana di pastinaca e cocco con croccante di nocciole e pumpernickel



Per la seconda settimana del Veganuary, la pastinaca viene ridotta in purea in una zuppa cremosa. Il pumpernickel e le nocciole con una nota d'aglio conferiscono una consistenza croccante, donando alla ricetta quel non so che di speciale.

Il termine «Veganuary» è composto da *Vegan* e *January* in inglese. Da qualche anno, molti rinunciano completamente ai prodotti di origine animale nel primo mese dell'anno per motivi di sostenibilità e/o benessere degli animali. Anche il blog Denner si è unito al movimento, proponendo ricette raffinate a tema.

In questo periodo, pertanto, nell'alimentazione a base vegetale, è ancora più importante: essere creativi e sperimentare! Con una stagione che va da luglio a marzo, la pastinaca è proprio la giusta candidata per le ricette invernali. Questo ortaggio ha un sapore leggermente dolce e molto aromatico. E si armonizza perfettamente con l'aroma della noce di cocco, rendendola predestinata per questa zuppa vegana con pumpernickel croccante.

A proposito di pumpernickel: Questo pane integrale a lunga conservazione della cucina vestfaliana viene cotto per ben 16 ore. Ci sono molte storie che pretendono di raccontare l'origine del nome e i suoi possibili significati vanno da «diavolo» a «Babbo Natale che soffre di flatulenza».

## Zuppa

- Olio di cocco o altro olio neutro per il soffritto
- 1 cipolla grande, tritata
- 500 g di pastinaca, pelata e tagliata a cubetti
- 200 g di patate, pelate e tagliate a cubetti un po' più grandi di quelli delle pastinache, poiché le patate cuociono più rapidamente
- 1,1 litri di brodo vegetale
- 3 dl di latte di cocco, più altro latte per la finitura
- Sale e pepe

## Guarnitura

- 100 g di pumpernickel, finemente sbriciolato
- 1 manciata di nocciole, tritate grossolanamente
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 10 g di prezzemolo a foglia piatta, tritato

## Zuppa

1. Soffriggere la cipolla tritata nell'olio finché non diventa trasparente. Aggiungere e cuocere brevemente i pezzi di pastinaca e di patata.
2. Versare il brodo e cuocere a fuoco lento con il coperchio fino a quando le verdure saranno morbide.
3. Aggiungere il latte di cocco, ridurre in purea la zuppa e condire con sale e pepe. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua per ottenere la consistenza desiderata. Riportare brevemente a ebollizione la zuppa.

## Guarnitura

1. Mentre le verdure cuociono, tostare le briciole di pumpenickel in una padella a fuoco medio e senza grassi, finché non diventano croccanti (circa 5-7 minuti).
2. Poi aggiungere e tostare le nocciole per 1-2 minuti. Infine, spremere l'aglio e fare soffriggere per 1-2 minuti. Versare la zuppa in una terrina.

## Finitura

1. Versare la zuppa nei piatti, cospargerla con la guarnitura e un po' di prezzemolo fresco.

**Tempo di preparazione: circa 45 minuti**

### Carpineto Chianti Classico DOCG Riserva

Rosso porpora. Aromi intensi di bacche rosse. Corpo ben strutturato con acidità presente e morbidi tannini.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

