

ROASTED FENNEL SOUP

almond milk, pear, citrus

Ingredients

400 gr diced fennel

100 gr diced pear

100 gr diced potato

100 gr diced leek

40 gr diced red onion

15 gr diced ginger

1.2 liters of almond milk (no added sugar)

1 orange zest

½ tbsp honey

½ tbsp rice vinegar

1 tbsp white misô

Extra virgin olive oil

Equipment

Chopping board/knife

Pot

Blender

Instructions

Pre-heat oven at 180c.

Coat the fennel in olive oil, sprinkle with salt and pepper.
Roast for 15/20 minutes, until golden brown.

Meanwhile, heat olive oil over medium-low heat.

Add leek, red onion, ginger and cook at medium heat, stirring often for 10 minutes.
When the fennel is ready, add it to pan with pear, potato and stir for another few minutes.

Add almond milk to cover, good pinch of salt and bring to boil.
Cook gently for 25 minutes.

Blend everything for a couple of minutes, the consistency should be super creamy.
Add honey, miso, rice vinegar and orange zest.

Taste and adjust the seasoning.

Serve hot with optional toppings such as sour cream, sumac, garlic croutons,
nuts and fresh herbs.

Notes

Not a big fan of fennel?

First of all i encourage you to try, when roasted the flavor you get is really delicious and round. Nothing to deal with whity mushy boiled fennels.

Second, you can use this recipe as a scheme for making soups of almost any veg you have available.

The trick of pre-roasting the main ingredient, leads to bold and unexpected results.

Here some ideas:

(roasted) carrots, curry, coconut milk

(roasted) pumpkin, sage, nutmeg

(roasted) capsicum, confit garlic, bay leaf, almond milk

(roasted) beets, cumin, coriander, sour cream

(roasted) jerusalem artichokes, hazelnut milk, thyme, brown butter

(roasted) aubergine, buttermilk, basil, sumac

CREMA DI FINOCCHIO ARROSTITO

Latte di mandorla, pera e agrumi

Ingredienti

(il peso di tutti gli ingredienti è al netto degli scarti)

400 gr finocchio, pulito e cubettato

100 gr pera, pelata e cubettata

100 gr patata, pelata e cubettata

100 gr porro, finemente affettato

40 gr cipolla, finemente affettata

15 gr zenzero fresco, finemente affettato

1,2 lt latte di mandorla (non zuccherato)

Zest d'arancia non trattata

½ cucchiaio di miele

½ cucchiaio di aceto di riso

1 cucchiaio di pasta di miso bianco

Olio extravergine

Attrezzatura

Tagliere/coltello

Pentola di media grandezza

Frullatore

procedimento

Preriscalda il forno a 180 gradi, ventilato.

Ungi con un po' di olio il finocchio, condisci con sale e pepe.
Distribuisce su una placca da forno con carta antiaderente,
cuoci per 15/20 minuti, fino a doratura.

Nel frattempo, scalda 2 cucchiaini di olio evo e rosola porro, cipolla e zenzero per una
decina di minuti.

Una volta pronto, aggiungi anche il finocchio in pentola, con patata, pera
e un pizzico di sale.

Copri a filo con latte di mandorla (aiutati con dell'acqua se non è sufficiente).
Porta a leggera ebollizione e cuoci per 25 minuti.

Frulla tutto per un paio di minuti, deve risultare super cremosa e senza fibre (nel caso
puoi passare la zuppa in un setaccio *chinois* fine).
Termina con miele, miso, aceto e zest di arancia,
frulla brevemente per emulsionare il tutto.

Assaggia e regola di sale e acidità.

Servi calda, ottima con panna acida, pane croccante, granella di mandorle tostate
Sumac e erbe aromatiche.

Notes

Non sei appassionato di finocchio, per giunta cotto..

Prima di tutto ti invito a provare, il sapore dopo la cottura in forno è deliziosamente rotondo e ricorda l'anice, niente a che fare con il ricordo infantile dei finocchi stracotti.

Inoltre puoi prendere questa ricetta come uno schema generale per sviluppare altre zuppe, impiegando le verdure che hai a disposizione.
La tecnica di arrostitire l'ingrediente protagonista può essere applicata praticamente a tutto, dando risultati intensi e inaspettati.

Qualche idea:

zucca (arrosto), curry, latte di cocco
carote (arrosto), salvia, limone, noce moscata
peperone (arrosto), aglio confit, alloro, latte di mandorla
rape (arrosto), cumino, coriandolo, panna acida
topinambur (arrosto), latte di nocciola, timo, burro noisette
melanzana (arrosto), yogurt, basilico, sumac