

*Con un po'...
...di zucca!*



UN VEGETALE GENEROSO : LA ZUCCA

Alimento ipocalorico per eccellenza, la zucca ha solo 20 calorie per 100 grammi, pochissimi zuccheri, tante fibre, potassio, magnesio e molta acqua; è una miniera di carotenoidi, di vitamina A, aiuta a perdere peso, ringiovanisce i tessuti e disinfiamma l'intestino, è diuretica e facilita il drenaggio delle tossine. Per questo almeno in inverno andrebbe inserita quotidianamente nella nostra dieta. Per altro è un ortaggio versatile che si presta a numerose preparazioni, primi, secondi e dessert.

La più nota è la Mantovana, ma sono ottime anche la Piacentina e la Marina di Chioggia tutte sferiche schiacciate ai poli, con buccia cotoluta e polpa giallo-arancio. Ma esistono anche di forma allungata di color verde scuro come la Piena di Napoli e quella d'Albenga.

La zucca si può lessare, cuocere a vapore o fatta a fettine infornata.



GNOCCHI

Ingredienti x 4 : 1kg di zucca

200gr di semolino

1 tuorlo

100 gr di formaggio a pasta semidura

Un rametto di rosmarino, 50 gr di burro, sale

Sugo : un trito di sedano, carota e cipolla

400 gr di polpa di pomodoro

Basilico, sale, pepe

Olio extravergine d'oliva

Tagliare a fette la zucca e cuocerla in forno a 180° per 30 minuti.

Rosolare mezza cipolla affettata in una padella, aggiungere la zucca, cuocere per 5 minuti, passare al mixer e rimettere sul fuoco: a questo punto aggiungere 3 cucchiaini d'acqua, il semolino, il rosmarino e regolare di sale. Cuocere per una decina di minuti mescolando, togliere dal fuoco, eliminare il rosmarino e unire il tuorlo. Versare il composto su un tagliere e formare dei cilindretti che possono essere ripassati delicatamente sulla grattugia come si fa per i classici gnocchi di patate.

Preparare il condimento rosolando il trito di sedano carota e cipolla nell'olio, aggiungere la polpa di pomodoro, il basilico, sale, pepe e lasciare cuocere per 15 minuti. Lessare gli gnocchi, scolandoli appena salgono a galla e condirli con il sugo e il formaggio grattugiato.

Un' alternativa per il condimento potrebbe essere del burro fuso nel quale avrete messo delle foglie di salvia e uno spicchio d'aglio e su tutto del parmigiano grattugiato.



RISOTTO AL PROFUMO DI ROSMARINO CON ZUCCA E GORGONZOLA

Ingredienti x 6 : 400 gr di riso carnaroli

Una noce di burro, una cipolla piccola tritata

Brodo, un rametto di rosmarino

150 gr di gorgonzola al mascarpone

400 gr di zucca

Un bicchiere di vino

Tagliate la zucca a dadini molto piccoli, poi procedete come per un classico risotto :rosolate nel burro la cipolla tritata e la zucca, versate il riso mescolando, poi bagnate con il vino. Appena sarà sfumato continuate la cottura con il brodo aggiungendolo poco alla volta e, quando sarà quasi cotto mantecatelo con il gorgonzola . L'ultimo tocco sarà il rosmarino tritato prima di servire.

L' alternativa a questo gustoso risotto è sostituire il gorgonzola con il castelmagno.



FETTUCCINE DI ZUCCA CON GAMBERI

Ingredienti x 4 : 250 gr di farina 0 e 50 gr di semola

1 uovo

20 gr di zucca cotta al forno nella stagnola

*Sugo : 400 gr di funghi
300 gr di gamberi
250 gr di zucca tagliata a piccoli cubetti
Sale, pepe, olio
Uno spicchio d'aglio, prezzemolo tritato*

Impastate le farine, la zucca cotta al forno e l'uovo, lasciare riposare per 30 minuti poi stendere la pasta e ricavare le fettuccine. Rosolare nell'olio l'aglio unire i funghi, puliti e tagliati a lamelle sottili e dopo qualche minuto la zucca a dadini: portare quasi a cottura, quindi aggiungere i gamberi lasciando ancora sul fuoco qualche minuto. Cuocere la pasta e condire facendola saltare in padella ,regolare di sale e pepe, spolverizzare con il prezzemolo tritato.

ZUCCA MARINATA CON MOZZARELLA DI BUFALA



*Ingredienti :1 kg di zucca
Un bicchiere di aceto bianco
Un bicchiere di vino bianco
Uno spicchio d'aglio, olio, succo di limone
Sale, prezzemolo, origano, peperoncino
3 mozzarelle di bufala*

Dopo aver pulito la zucca, tagliatela a fettine di circa 1 cm, sbollentatela per 4-5 minuti in acqua, aceto e vino : asciugatela con carta assorbente e mettetela in una pirofila. A questo punto conditela con aglio, prezzemolo, origano, sale, peperoncino e coprite con l'olio lasciando marinare almeno mezza giornata.

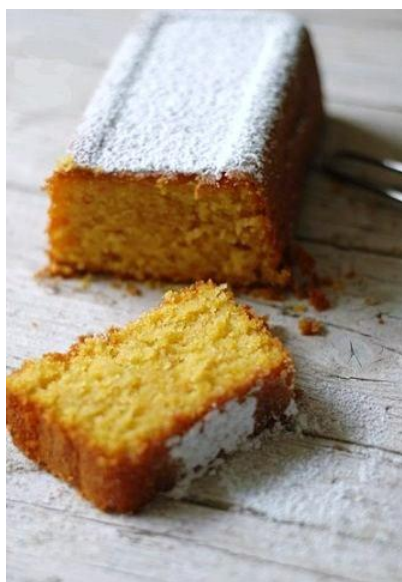
Prima di servire sfilacciate la mozzarella di bufala alternandola nei Piatti alle fettine di zucca marinata: condite con olio e qualche goccia di succo di limone



ZUCCA CON STRACCETTI

*Ingredienti x 6 : 700 gr di vitello tagliato sottilissimo
300 gr di zucca tagliata a bastoncini
100 gr di burro, uno spicchio d'aglio
Olio, sale, pepe, farina, rosmarino*

Rosolate con l'aglio intero e l'olio la zucca, salate e quando sarà cotta mettetela da parte. Rosolate nel burro il vitello precedentemente tagliato a listarelle e infarinato e il rosmarino, regolate di sale e pepe; quando sarà cotto aggiungete la zucca messa da parte e lasciate insaporire.



PLUMCAKE

*Ingredienti : 600 gr di zucca cotta al forno nella stagnola e passata
200 gr di farina 00 e 200 gr di farina integrale
200 gr di uvetta e 200 gr di zucchero di canna
50 gr olio di semi
3 uova, la scorza di un limone grattugiata
Una bustina di vaniglina, una bustina di lievito per dolci
FACOLTATIVO : un cucchiaino di spezie in polvere, zenzero
cardamomo e chiodi di garofano*

zucchero a velo

Montate i tuorli con lo zucchero, unite la polpa di zucca passata, le farine, la vaniglia, la scorza del limone grattugiata e poco alla volta l'olio: per ultimo il lievito e le spezie e l'uvetta. Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto, versate in uno stampo da plumcake foderato di carta forno, e cuocete in forno a 180° per 40 minuti circa. Appena sarà freddo spolverizzate con zucchero a velo.



MARMELLATA

*Ingredienti : 1 kg di polpa di zucca fatta a pezzetti
400 gr di zucchero
½ bicchiere di liquore Amaretto
½ cucchiaino di cannella
Il succo e la buccia di un limone
Un pizzico di noce moscata*

In una pentola d'acciaio mettete la dadolata di zucca e lo zucchero, coprite e lasciate macerare tutta la notte, poi unite le spezie, il succo e la buccia grattugiata del limone e cuocete a fuoco dolce almeno un'ora. Volendo a fine cottura passate al setaccio. A cottura ultimata aggiungete il liquore mescolando bene, invasate subito, chiudete e capovolgete i barattoli attendendo che raffreddino.

Ponete i barattoli in una pentola d'acqua fredda che li ricopra e fateli bollire per 30 minuti, attendete che raffreddino e conservate in un luogo asciutto.

Questa marmellata è ottima per torte e crostate, ma si sposa bene anche con salumi e formaggi

