



RACCOLTA STAMPABILE DI RICETTE A BASE DI ZUCCA

Salve , ecco una raccolta di ricette dove l'ingrediente principale è la zucca. Ricco di vitamine un ottimo alleato ed io la trovo buonissima nelle giornate di pioggia nella preparazione di sugose minestre. Il suo colore solare la dice lunga, infatti è un ottimo ricostituente.

Della zucca non si butta quasi niente, polpa e semi vengono usati in cucina. La polpa viene cucinata al forno, al vapore, in risotti o minestre, fritta o in golosi dolci, mentre i semi o vengono mangiati salati oppure trasformati in buonissimo olio rossiccio usato anche nel settore della cosmetica.



Soffici panini di zucca che riprendono anche la forma di questa verdura abbracciata dal curcuma.

INGREDIENTI:

- Farina bianca 250gr "0"
- Farina manitoba 250 gr
- Zucca 300gr
- Lievito 1 cubetto
- Sale 2 cucchiaini
- Latte tiepido 250ml
- Olio evo 2 cucchiai
- Curcuma mezzo cucchiaio



PREPARAZIONE

- Tagliare la zucca a cubetti e infornare a 180 gradi per 30 minuti su una teglia da forno ricoperta da carta da forno.
- Una volta che la zucca è cotta, passarla al mixer o al passa verdure da ridurla in purea.
- Da parte scaldare, da intiepidirlo appena, 100ml di latte e sciogliere il lievito.
- Su una spianatoia come da consueto mettere le farine mescolate, aprire a fontana e mettere al centro la purea di zucca e iniziare a impastare unendo il latte con il lievito
- Man mano che si impasta aggiungere il restante latte in cui avremo sciolto il sale.
- Impastare fino a fare un panetto bello morbido e liscio e che abbia ben assorbito tutti gli ingredienti. Mettere a lievitare sotto un canovaccio fino al raddoppio.
- Poi una volta raddoppiato l'impasto l'ho diviso in pagnottelle da 100gr.





PER FARE LA FORMA DI ZUCCA :

- Ogni pagnottella va legata come un caciocavallo. Fare 8 giri di spago almeno.
- Lasciare che riprende la lievitazione per un'altra mezz'ora su carta da forno già sulla teglia che userete per cuocerli.
- Intanto accendere il forno a 180 gradi per 15/20 minuti
- Non è obbligatoria la forma alla zucca, potete fare anche delle semplici pagnottelle oppure un'unica pagnotta alla zucca.





POLPETTINE DI ZUCCA

Una ricetta veloce e appetitosa per grandi e piccini amanti di sapori agrodolci come le mie polpettine di zucca, belle cariche di vitamina C

INGREDIENTI:

- Zucca 400gr
- Patate 2
- Carota 1
- Grana grattugiato fresco 100gr
- Sale q.b.
- Pepe q.b
- Uova 2
- Provola 100gr
- Olio di oliva o di arachidi



PREPARAZIONE

- Sbollentare in acqua salata zucca patate e carote in una pentola, tagliata a tocchetti.
- Pronte le verdure scolare e strizzare bene la zucca.
- Lasciare che si raffreddino.
- Poi passare le verdure nel mixer con il resto degli ingredienti eccetto il pane grattugiato.
- Frullare senza tritare troppo e riporre l'impasto in una terrina e poi in frigo per una mezz'oretta in modo che si compatti un po.
- Poi su una spianatoia stendere il pane grattugiato e prendendo delle palline di impasto iniziare a formare delle palline sul pane della grandezza di una noce.
- Cuocere in olio bollente, scolare a doratura raggiunta. Antipastino di polenta salsiccia, porri e zucca.





ANTIPASTO DI POLENTA, SALSICCIA PORRI E ZUCCA

Una ricetta veloce con una polenta preparata in largo anticipo che arricchisce un normale aperitivo invernale.

INGREDIENTI:

- Polenta già pronta fredda 600gr
- Zucca 200gr
- Salsiccia 200gr
- Porri 100gr
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Rosmarino q.b. facoltativo

- Olio extra vergine di oliva 3 cucchiari



PREPARAZIONE

- Pulire la zucca da filamenti e semi, l' sbucciare e tagliare a dadini,
- Tagliare a rondelle i porri .
- Sbriciolare la salsiccia in una terrina staccandola dal budellino.
- In un padellino antiaderente mettere l'olio extra vergine di oliva.
- Per finire mettere a rosolare porri salsiccia insieme con la zucca tagliata a dadini
- Aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere per circa 15 minuti in modo che tutti gli ingredienti prendono sapore e si mescolino tra loro cuocendosi.
- Rigirare di tanto in tanto e schiacciare un po' la zucca con un cucchiaio.
- Raggiunta la cottura spegnere il fuoco e lasciare raffreddare un pochino.
- Tagliare con uno stampino rotondo a fiore la base di polenta
- Poi condire le rondelle di polenta una ad una con un cucchiaino di composto di salsiccia, porri e zucca.
- Decorare con rametti di rosmarino.





PENNE IN SALSA DI ZUCCA

Un primo con una salsina a base di zucca che si puo preparare con qualche giorno di anticipo.

INGREDIENTI:

- Zucca 600gr polpa lessata e frullata
- Penne 320gr
- Aglio 3 spicchi
- Vino bianco o brodo vegetale 100ml
- Prezzemolo tritato 1 cucchiaio

- Basilico tritato 1 cucchiaino
- Olio 6 cucchiaino
- Sale q.b.
- Pepe q.b



PREPARAZIONE

- Pulire la zucca, tagliare in maniera grossolana e lavare sotto acqua corrente fredda.
- Mettere a cuocere la zucca in acqua bollente salata per 15 minuti , in maniera fino a farla ammorbidire, poi passare al mixer.
- In una padella antiaderente scaldare l'olio e soffriggere un po l'aglio.
- Smorzare con il vino bianco e porare ad ebollizione, ma va bene anche il brodo vegetale.
- Aggiungere la polpa di zucca in padella.
- Abbassare la fiamma e lasciare cuocere per 5 minuti.
- Tritare le foglie di prezzemolo e il basilico e aggiungerlo alla salsa in cottura aggiustando di sale e pepe.
- Intanto raggiunto il bollore cuocere la pasta in acqua bollente salata per i tempi previsti dalla confezione.
- Una volta pronta la pasta scolare lasciando leggermente umida e versare nella polpa di zucca e con due cucchiaini di parmigiano fresco ho amalgamare il tutto.
- Servire con foglie di basilico fresco.





ZUPPA DI PASTA E VERDURE AL BASILICO

Non c'è di meglio per combattere il freddo e ricaricarsi di fibre e vitamine.

INGREDIENTI

- Patate 1
- Carote 2
- Sedano 1 costa
- Porri 1

- Zucchine 2
- Pomodori maturi 2
- Fetta di zucca 1
- Lattuga 1/2
- Cipolla 1
- Fagiolini verdi 500gr
- Ditali pasta 125 gr
- Basilico una manciata o pesto pronto 80gr
- Aglio 1
- Olio 1/2 bicchiere
- Formaggio grattugiato fresco q.b.
- Sale q.b.
- Pancetta 100gr



PREPARAZIONE

- Lavare le verdure.
- Pulire i porri dalle estremità coriacee, sbucciare la patata, la zucca e la carota, spuntare la carota, fagiolini e zuccina, pulire sedano e lattuga e poi tagliare tutto a dadini.
- I pomodori tagliarli a pezzi e metterli da parte.
- In una casseruola soffriggere la pancetta con un cucchiaio di olio e rosolare per qualche minuto, aggiungere le verdure ed mescolare con la pancetta.
- Per finire circa 1,5l di acqua fredda, raggiunto il bollore abbassare la fiamma e lasciare cuocere per 30 minuti...
- Aggiungere i pomodori.
- I pomodori si possono sostituire anche da un cucchiaio di passato o concentrato di pomodoro.
- Intanto lavare le foglie di basilico fresco, asciugare con la centrifuga va bene anche un canovaccio pulito, e metterle al mixer con uno spicchio d aglio e mezzo bicchiere di olio.
- Passare al mixer le foglie di basilico fino renderlo un pesto.
- Passati 30 minuti buttare la pasta piccola tipo ditali, e aspettare i tempi di cottura della pasta, aggiustare di sale e aggiungere alla fine il pesto al basilico preparato.
- Servire accompagnato con parmigiano fresco grattugiato.





Status Mamma

CREMA DI ZUCCA CON QUENELLE ALLO
YOGURT

Questa crema è molto sfiziosa, da preparare per rifocillarsi un po e fare il carico di vitamina C. Con l'aggiunta di uno yogurt compatto leggero al posto della panna rende altrettante gustosa e sfiziosa da vedere

INGREDIENTI:

- Zucca gialla 450gr
- Patate 2 di media grossezza
- Cipolla 1 grossa
- Sale
- Yogurt greco 4 cucchiari



PREPARAZIONE

- Tagliare la zucca a fette con un grosso coltello
- Mondare da semi e filamenti e dalla scorza
- Pelare le patate e la cipolla
- Lavare zucca patate e cipolla.
- Tagliare a pezzi o fette (piu piccoli piu cuociono velocemente) riunire tutto in una pentola con 8 dl di acqua salata
- Portare a bollore su fiamma vivace, ridurre la fiamma e cuocere a fuoco dolce per 20 minuti fino a rendere tutto tenero.
- Fullare o passare allo schiaccia verdure a fori piccoli.
- Versare la crema ottenuta in ciotole singole
- Servire con un cucchiario di yogurt greco facendolo passare tra due cucchiari inumiditi modellando lo yogurt in forma ovale e adagiandolo sulla purea morbida con una spolverata di prezzemolo.





Status Mamma

Tortini soffici di zucca

TORTINI SOFFICI DI ZUCCA CON CUORE AL CIOCCOLATO

Semplici, veloci e golosi da preparare

INGREDIENTI:

- Polpa di zucca 500gr
- Farina 0 150gr
- Zucchero semolato 80gr
- Cannella 1 cucchiaino
- Lievito per dolci mezza bustina
- Latte 60ml
- Olio 50ml circa un bicchierino
- Uova 1
- Cioccolato al latte 100gr



PREPARAZIONE

- Infornare su una teglia, la zucca pulita e tagliata a pezzetti infornando a 180° per 30 minuti.
- Nel frattempo sbattere l'uovo e aggiungere l'olio e il latte
- Mescolando con un cucchiaino di legno lentamente aggiungere farina, zucchero, cannella e il lievito.
- Pronta la zucca, ridurla a purea con mixer o passa verdure e unire al composto di farina e uova precedentemente preparato.
- Dividere il composto in stampini monoporzionamento per muffin.
- Al centro di ogni tortino affondare un pezzo di cioccolato e infornare a 180° per 20 minuti.