



1/4 persone

26

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

## INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Zucca intera con buccia	g 150	g 600
Castagne precotte	g 20	g 80
Pane di Segale	g 20	g 80
Fiocchi magri di latte	g 70	g 280
Brodo vegetale	g 50	g 200
(sedano, carota, cipolla)		
Olio Evo	g 10	g 40
Semi di zucca	g 10	g 40
Sale iodato	q.b.	q.b.
Scalogno	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.
Pepe nero	q.b.	q.b.
Anice stellato	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.
Scorza d'arancio	q.b.	q.b.



# Crema di zucca

## Con granella di castagne, pane di segale e fiocchi di latte

Sofia, Riccardo, Samuel (P. Borsa – Monza)

### PROCEDIMENTO

Accendere il forno e preriscaldarlo a 180 gradi. In una teglia da forno aggiungere olio, sale iodato, aglio, scalogno, anice stellato, salvia, rosmarino e la zucca con la buccia a metà, posizionando la parte tagliata sul fondo della teglia.

Lasciare cuocere il tutto per circa un'ora.

Preparare a parte un brodo di verdure.

Tagliare a tocchetti le castagne e il pane di segale e metterli in forno per 1 ora a 140°C. Fare un trito di pane, castagne e semi di zucca.

Estrarre la polpa dalla zucca, metterla in un recipiente assieme ad olio, sale e lo scalogno utilizzati per la cottura in forno.

Aggiungere il brodo vegetale (in base alla consistenza che si vuole dare) e frullare con un mixer ad immersione.

Servire la zuppa aggiungendo il trito di castagne, pane di segale e semi di zucca. Decorare con qualche ciuffo di fiocchi di latte magro.

### MODALITÀ DI COTTURA

Cottura al vapore / forno.

### ALLERGENI

Cereali contenenti glutine, latte e derivati, sedano.

### FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 21,8
di cui grassi saturi	g 0,0
di cui zuccheri	g 8,0
Proteine	g 10,7
Grassi	g 10,9
Fibre	g 20,7

### VALORE ENERGETICO

194 kcal per il minestrone + 112 kcal per il pane = circa 306 kcal a PORZIONE

### INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Utilizzo dell'olio Evo come sostanza grassa o condimento; scelta della zucca e delle castagne come fonte di fibre; utilizzo dei semi di zucca, fonte di sali minerali e di antiossidanti con proprietà, antipertensive, antidiabetiche, antinfiammatorie. Utilizzo di formaggio fresco magro. Ricetta a ridotto contenuto di sale che viene in parte sostituito dall'uso delle spezie.

### COSTI

1 PAX = 1,20 EURO 4 PAX = 4,80 EURO

### TERRITORIO DI PROVENIENZA

Per la cottura al forno è ideale l'utilizzo della zucca mantovana, che con la forma simile a un turbante (viene anche chiamata Cappello del prete) è facile da affettare. Questa zucca ha ottenuto nel 2004 il riconoscimento come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT), è un gioiello della biodiversità locale, è utilizzata nella cucina lombarda fin dal Rinascimento: il suo inconfondibile gusto dolce e delicato la rende un ingrediente meraviglioso per tantissimi piatti della tradizione.

### STAGIONALITÀ

Invernale.

