



1/4 persone

20

IL RICETTARIO / ANTIPASTI

## INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Zucca Butternut Violina	g 31	g 124
Olio Evo	g 4	g 16
Farina di riso	g 5	g 20
Parmigiano R. DOP grattug.	g 7	g 28
Latte scremato	g 22	g 88
Uova BIO	g 10	g 40
Paprika dolce in polvere	g 1	g 4



# Soufflè di zucca

## Con zucca Butternut e paprika

Edoardo e Simone (Ecfop – Monza)



### PROCEDIMENTO

Tagliate la zucca a fette piuttosto spesse, quindi eliminate i semi e i filamenti interni e disponetela sulla leccarda da forno, insieme a qualche rametto di rosmarino e cuocete la zucca per 30 minuti. Quando la zucca sarà cotta, estraete dal forno e ricavate la polpa, staccandola dalla buccia. Quindi passatela in uno schiaccia patate e tenete da parte in caldo. In un pentolino versate l'olio e fate prendere temperatura a fuoco molto basso facendo attenzione a non farlo bruciare, versate la farina a pioggia, utilizzando una frusta mescolate fino a farla incorporare perfettamente. Aggiungete il latte tiepido a filo continuando a mescolare e cuocendo a fuoco molto basso, fate addensare il tutto.

Unite la paprika e continuate a mescolare fino a che questa non sarà completamente sciolta. Poi versate i tuorli, quando saranno incorporati, versate anche il parmigiano grattugiato e amalgamate; per ultima aggiungete la zucca al composto.

Mescolate accuratamente, quindi spegnete il fuoco e tenete da parte per far intiepidire. In una bastardella, montate gli albumi a neve e incorporateli delicatamente al composto oramai tiepido; con dei movimenti dal basso verso l'alto amalgamate gli albumi montati a neve. Prendete le terrine della capienza di 100 ml e imburratele con un pennellino da cucina, quindi cospargete con il parmigiano; eliminate l'eccesso di parmigiano per lasciare solo quello che avrà aderito ai bordi e al fondo. Versate il composto in ciascuna cocotte fino al bordo, con una spatola rifinite la superficie per togliere l'eccesso e ripulite i bordi. Con un coltello molto sottile ripassate il bordo di ciascuna terrina.

Queste operazioni serviranno a far crescere bene e in altezza i vostri soufflè alla zucca.

### MODALITÀ DI COTTURA

Infornate i soufflè nel ripiano basso forno a vapore in modalità umidità bassa a 170° : saranno pronti in 15 minuti.

### ALLERGENI

Uova, latte, cereali contenenti glutine.

### FATTORI NUTRITIVI

La paprika permette di ridurre l'utilizzo di sale, contiene antiossidanti e vitamine. La zucca butternut è ricca di acqua, sali minerali, vitamina A e betacarotene oltre ad un alto contenuto di vitamina C.

### VALORE ENERGETICO

123,38 kcal/PORZIONE

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

Questo piatto è ricco di sostanze antiossidanti e ferro, utile per prevenire l'anemia. Può aiutare a migliorare la circolazione.

### COSTI

1 PAX = 0,5 EURO 4 PAX = 2 EURO

### TERRITORIO DI PROVENIENZA

La zucca Butternut viene generalmente attribuita alla Stazione Sperimentale di Waltham nel Massachusetts, che la sviluppò negli anni quaranta incrociando varie zucche esistenti.

### STAGIONALITÀ

Il periodo di raccolta di queste zucche si colloca solitamente tra i mesi di novembre e febbraio.