

Vellutata zucca e patate

Parola d'ordine, cremosità, colore, dolcezza e calore...tutto quello che serve per un piatto leggero e saziante perfetto per le cene autunnali in famiglia.

TEMPO DI PREPARAZIONE
20''

TEMPO DI COTTURA
25'

INGREDIENTI

4 PERSONE

550 g di acqua
400 g di polpa di zucca a dadini
200 g di patate, pelate a dadini
50 g di scalogno
20 g di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di dado per brodo vegetale
1 - 2 pizzichi di sale

TRUCCO PER UNA MAXI CREMOSITÀ

Le vellutate leggere come questa che non includono la panna nella preparazione avranno lo stesso effetto cremoso se le frulli per un minuto a massima velocità in un mixer molto potente. L'effetto "montato" non avrà nulla da invidiare alla mancanza di panna

CURIOSITÀ E SALUTE

I semi di zucca contengono una varietà di nutrienti benefici per la salute, tra cui proteine, grassi sani, fibre, vitamine del gruppo B (come la niacina e l'acido folico) e minerali come il magnesio, lo zinco e il manganese. Usali in cucina per decorare zuppe e vellutate o per arricchire yogurt e dolci.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Inizia soffriggendo lo scalogno tritato con un filo d'olio in una padella capiente. A fuoco basso aggiungi i dadini di zucca e patate, lascia insaporire qualche minuto poi copri con l'acqua in cui avrai aggiunto il sale e il dado vegetale. Lascia poi sobbollire fino a quando le patate saranno morbide.

PASSO 2

A fine cottura aggiungi pepe e spezie a piacere e frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia. In base alla densità desiderata potresti lasciarla cuocere di più per una vellutata più cremosa oppure aggiungi un paio di cucchiai di acqua per renderla meno densa

PASSO 3

Componi il piatto con la vellutata, una spolverata di semi di zucca e un filo di olio EVO. Non dimenticare crostini di pane o tofu per una nota croccante.

Buon appetito!