

Cottura veloce della zucca

TEMPO DI
PREPARAZIONE
2'

TEMPO DI
COTTURA
30'

Ami la zucca ma non la utilizzi spesso perché è troppo grande oppure non hai tempo di prepararla. Leggi qui qualche rapido consiglio che ti semplificherà la vita in cucina

INGREDIENTI

UN ZUCCA INTERA

zucca violina (butternut), mantovana...o qualsiasi zucca adatta alle preparazioni in forno

IDEA SMART

Conserva la polpa di zucca cotta in contenitori o sacchetti freezer e ce l'avrai pronta all'uso per moltissime ricette. Alcuni esempi...fai un sacchetto da 350 g per la focaccia alla zucca e uno da 500 g per preparare gli spatzle e con la restante che fare? semplice, fai una purea che piacerà a tutti!

CURIOSITÀ E SALUTE

Inizia accendendo il forno in modalità ventilata a 180° (questo velocizzerà i tempi di riscaldamento ma ricordati di metterlo in modalità statica una volta inserita la zucca!) Nel frattempo rivesti con carta forno la placca o una teglia grande, se hai una vita più green puoi utilizzare anche gli appositi fogli in silicone riutilizzabili.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Taglia la zucca in due parti o in pezzettoni se preferisci, senza sbucciarla e senza eliminare i semi.

PASSO 2

Posizionala sulla teglia preparata con la parte interna rivolta verso l'alto, irrorala con un filo d'olio e cospargi con aghi di rosmarino lavati e asciugati, daranno alla zucca un aroma spaziale. Passa il forno in modalità statica e lascia cuocere per circa 25/30' controllando con la forchetta.

PASSO 3

Non appena sarà sufficientemente morbida prendila dal forno e con un cucchiaio elimina i semi, che puoi tenere da parte per tostarli, e i filamenti interni. Successivamente fai la stessa operazione per ricavare la polpa, si staccherà dalla buccia in un secondo. Usa la zucca per le tue preparazioni. PS: se ti piace puoi aggiungere un pizzico di sale e gustarla così.

Buon appetito!