

# 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!