

Tutte a base
di ZUCCA

Gnocchi di zucca

CATEGORIA: Primo piatto

INGREDIENTI

Zucca, farina, uova, formaggio grattugiato, burro, erba salvia. Per le dosi calcolate che per 500 gr. di polpa di zucca cotta servono 100 gr. di farina e 1 uovo e a seconda delle porzioni escono dai 2 ai 4 piatti, dipende da voi.

PROCEDIMENTO

Per prima cosa pulire la zucca dalla buccia e dai semi, tagliarla a fette alte 1 cm, disporle (foglio di carta da forno) su una placca da forno, salare e infornare a 160° per circa 20/30 minuti (il tempo può cambiare in base allo spessore della zucca, potete aprire il forno e controllare, quando con una forchetta schiacciate tranquillamente la zucca è pronta), levare dal forno e far raffreddare. Ora potete schiacciare la zucca con una forchetta oppure potete metterla in un robot da cucina oppure passarla con un setaccio, l'importante è ottenere una polpa cremosa, unire la farina, l'uovo, formaggio grattugiato, sale, pepe e amalgamare bene il tutto.

Mettete una pentola capace con acqua sul fuoco, salate e portate a bollore, preparate intanto un tegame con del burro ed erba salvia. Il composto è morbido quindi avete 2 possibilità, o usate 2 cucchiaini oppure un sac à poche con 2 cucchiaini vengono più grossi col sac à poche vengono più piccoli come in foto, vedete voi, in pratica per chi non è pratico con 1 cucchiaino si prende un pò di composto e con l'altro cucchiaino lo si fa scivolare nell'acqua bollente, occorre essere un pò veloci, quando vengono a galla sono pronti come gli gnocchi di patate, quindi è normale che non potete levarli tutti insieme ma a mano a mano che affiorano e si passano direttamente nella pentola col burro e salvia.

Spolverare di formaggio grattugiato, grana padano o parmigiano reggiano come preferite e servire.

Sformato di zucca con erbe e acciughe

CATEGORIA: Secondo piatto

INGREDIENTI

- Besciamella 1/3 di litro
- purea di zucca 400 gr
- formaggio grattugiato 40 gr
- sale, pepe, noce moscata
- 3 uova
- Erbe
- aglio e acciughe

PROCEDIMENTO

Cuocere la zucca al forno, quindi eliminare la buccia e i semi, tagliatela a fette di 1 cm e metterla su una placca con un foglio di carta da forno, infornate a caldo per 30 minuti a 165 gradi, in questo modo cuocerà lentamente senza prendere colore e resterà morbida; passatela al setaccio, preparare la besciamella, unire la zucca alla besciamella, unire le uova, il formaggio e insaporire con sale, pepe e noce moscata.

Mettere il composto in stampini imburrati e spoverati con formaggio grattugiato come in foto, mettere gli stampini a bagno maria quindi in una placca da forno e unire acqua fino a 3/4 dello stampino, coprire la placca e infornare per 45 minuti. Far intiepidire prima di sformarli.

Per la salsa di erbe far imbiondire in un tegame dell'aglio con olio extravergine d'oliva e 2 acciughe sott'olio, unire le erbe lavate e spezzettate, poco sale, spadellare 2 minuti, unire qualche cucchiaino di acqua fredda e frullare.

Disporre la salsa sul piatto e mettere al centro lo sformato su un crostino in modo che stia fermo e non si inzuppi di salsa.

Soufflè di Zucca e formaggio

CATEGORIA: Secondo piatto

INGREDIENTI

- besciamella 1/3 di litro
- 5 uova
- 100 gr. di formaggio a pasta semidura
- 50 gr. di parmigiano grattugiato
- purea di zucca 200 gr.

Dosi per: 6 persone

PROCEDIMENTO

Cuocere la zucca al forno come spiegato per lo sformato di zucca. Una volta cotta passatela al setaccio e tenete da parte.

Preparate una salsa besciamella abbastanza densa, direi un 60 gr di farina per litro di latte e fate raffreddare. Incorporate una volta freddo i rossi d'uovo, il formaggio tagliato a dadini piccoli e quello grattugiato, unite la purea di zucca e i bianchi montati a neve. Amalgamare il tutto delicatamente e quando mettete i bianchi girate dal basso verso l'alto.

Imburrate e infarinate gli stampini di porcellana, riempirli a 3/4 e infornate per 20 minuti a 175 gradi. Servire subito.

Torta di zucca

CATEGORIA: Dolce

INGREDIENTI

- 1 kg zucca
- 2 uova
- 100 g amaretti (o fette biscottate)
- 2 cucchiaini zucchero
- 1 cucchiaino cacao
- 1 bicchiere latte
- 1 bicchiere rum
- burro
- pane grattugiato
- sale
- scorza di limone.

PROCEDIMENTO

Cuocere la zucca a pezzi nel latte con un pizzico di sale e la parte gialla della scorza di un limone; farla raffreddare, facendole scolare più latte possibile, e passarla col passaverdura. Aggiungere uova, zucchero, cacao, rum e gli amaretti pestati. Versare in una teglia ben imburata e cosparsa di pane grattugiato, oppure con carta forno; mettere in forno a 100-120° per un'ora circa.

Capovolgere in un piatto.

ZUCCA

La zucca è una pianta proveniente dall'America centrale. Questa famiglia di vegetali (le Cucurbitacee) comprende molte varietà, differenziate per forma e dimensioni. Quelle utilizzate a scopo alimentare sono le zucche 'pepo' (Cucurbita pepo), note come zucchine, che vengono consumate acerbe, le zucche 'massime' (Cucurbita maxima), più grandi e con la polpa di colore giallo vivo, le zucche 'moscate', dette anche popone (Cucurbita moscata), di forma allungata e con polpa gialla. Anche i fiori sono commestibili.

La zucca in cucina è molto ricca di caroteni mentre è povera di calorie; zucca e zucchine danno un basso apporto calorico. Le zucchine, inoltre, poiché vengono consumate acerbe, sono particolarmente carenti di principi nutritivi. Per quanto riguarda la conservazione, le zucchine durano tre-quattro giorni in frigorifero, mentre le zucche intatte possono durare anche sei mesi, in un luogo asciutto. Per conservare il contenuto vitaminico è opportuno cuocerla a vapore oppure in forno a temperatura media.