

Oggi in tavola c'è... la zucca

Autore : valentina

Data : 25 Ottobre 2012



Halloween è ormai vicina e, sebbene non sia una festa italiana, negli ultimi anni ci sta “invadendo” con le sue tradizioni.

E proprio in occasione di questa festività ho pensato di dedicare questo mio primo articolo alla zucca, protagonista incontrastata di questi giorni.

Originaria dell'America centrale, è considerata il più grande ortaggio che la natura ci offre. Ne esistono di tutte le dimensioni, forme e colori, ma la zucca non è solo una sorta di opera d'arte naturale, essa è anche una preziosa alleata per la nostra salute. E' un alimento a basso contenuto calorico, ma la sua principale proprietà risiede nell'alto contenuto di vitamina A, un importante antiossidante. Inoltre è ricca di minerali come calcio, sodio, potassio, e dona molti benefici per chi soffre di astenia, infiammazioni urinarie, insufficienza renale, dispepsie e disturbi intestinali.

Vi propongo alcune ricette con questo alimento che personalmente apprezzo molto.

Risotto con zucca e gamberi

Ingredienti per 4 persone



- 200 gr. di zucca (priva di buccia)

- 350 gr. di riso
- 300 gr. di gamberetti (senza testa)
- uno spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva (q.b.)
- brodo vegetale (o acqua calda)
- sale (q.b.)

Tagliate la zucca a dadi, sgusciate e pulite i gamberetti che metterete da parte. Fate soffriggere l'aglio con l'olio finché non si sarà dorato. Aggiungete la zucca e lasciate cuocere per qualche minuto. Quando la zucca si sarà ammorbidita, togliere l'aglio. Spostate la pentola dal fuoco e con un mixer a immersione frullate la zucca. Si sarà formata una crema, bene, rimettete la pentola sul fuoco, e a questo punto aggiungete il riso. Lasciatelo cuocere mescolando in continuazione, in modo che esso sprigioni l'amido che farà unire il tutto, e aggiungete man mano il brodo vegetale (o dell'acqua calda). Aggiustate di sale (e peperoncino se vi piace). A 10 minuti circa dalla fine della cottura, aggiungete i gamberetti che avevate pulito precedentemente e terminate la cottura.

Servite caldo aggiungendo un po' di prezzemolo tritato a crudo. ^_^

Valentina Capuozzo