



## **Vellutata di Zucca e Patate Dolci con Crostini Speziati**

### **Vellutata di Zucca e Patate Dolci con Crostini Speziati**

Ricordate quando da bambini vi infilavate di nascosto nella dispensa e rubavate i vostri biscotti preferiti? Alla fine ne mangiavate così tanti, che non riuscivate a guardarli per mesi. Una cosa simile sta succedendo a me con la Zucca, perché dopo aver aspettato un anno che arrivasse la stagione giusta per consumarla, non riesco a resistere e, infatti, in questo periodo preparo tantissime ricette con questo ingrediente.

La zucca è un ortaggio favoloso, ottimo sia per le preparazioni dolci che per quelle salate, caratterizzata da un gusto delicato e una polpa pastosa, che può essere cotta al forno, usata per una zuppa, inserita nell'impasto di una torta, trasformata in crema e tanto altro. Ne approfitto per ricordare che la zucca è ricca di benefici: combatte la stitichezza, fa bene alla vista e al cuore, ha proprietà calmanti e antitumorali, è ottima per la cura della pelle e ha effetti diuretici.

Oggi, la utilizzerò per preparare una densa e calda vellutata, con aggiunta di carote, patate e accompagnata da croccanti crostini di pane: un piatto semplice e veloce, per un piacere intenso e duraturo!

## ***Ricetta***

### ***Ingredienti per 3-4 persone***

- 500 g di Zucca
- 600 ml circa di Acqua
- 1 Cipolla dorata di grandi dimensioni
- 1 Scalogno
- 2 Carote
- 2 Patate dolci
- 3 Fette di Pane non troppo sottili
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.
- Pepe q.b.
- Semi di zucca (preferibilmente tostati) q.b.
- Curry q.b.
- Rosmarino q.b.

## ***Procedimento***

1. Priva la zucca, le patate e le carote della buccia (e

- semi) e tagliale a cubetti.
2. Pulisci e trita la cipolla grossolanamente.
  3. In una pentola riscalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla e lo scalogno (tagliato a rondelle sottili) fino a doratura.
  4. Poi aggiungi le patate, le carote e la zucca, sale a piacere, un pizzico di pepe e curry, e fai rosolare per qualche minuto, girando regolarmente.
  5. Versa l'acqua fino a ricoprire quasi completamente le verdure, poi lascia cuocere con coperchio, fino a quando tutti gli ingredienti saranno diventati morbidi. (Attenzione: vi consiglio di assicurarvi che la patata non sia dura, perché tendenzialmente è quella che necessita di una cottura più prolungata).
  6. Intanto, taglia a cubetti le fette di pane e ponile in una teglia.
  7. Condisci i pezzetti di pane con sale, rosmarino e olio, poi mescola bene e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti.
  8. Aggiusta di sale la zuppa, se necessario, poi toglila dal fuoco e frullala con un mixer ad immersione, fino ad ottenere una vellutata liscia ed omogenea. (Attenzione: frulla lentamente, per evitare di scottarti).
  9. Impiatta, poi servi con i crostini di pane caldi e semi di zucca tostati.

## ***Consigli***

- Puoi conservarla in frigo per qualche giorno.
- Io preferisco consumarla calda, ma puoi gustarla anche fredda.
- Per evitare di scottarti, puoi far raffreddare la zuppa prima di frullarla e poi riscaldarla nuovamente a fiamma bassa, girando regolarmente.





Instagram

Blog Inglese

WebSite

