



## Crema di zucca morbida e setosa, ecco i segreti

**Cosa c'è di meglio di una vellutata calda per concludere una giornata faticosa? Questa ricetta con la regina autunnale dell'orto, è delicata e setosa ma anche ricca di calorie, vitamine e antiossidanti.**

Articolo di Alessandra Gabrielli

La **crema di zucca** è il comfort food per eccellenza, un primo piatto autunnale inconfondibile, capace di scaldare il cuore e lo stomaco nelle giornate più fredde. Nonostante il sapore zuccherino della **zucca**, il suo **contenuto calorico è molto basso ed è ricca di vitamine ed antiossidanti**.



Crema di zucca (Foto © Alessandra Gabrielli).

## Ricetta crema di zucca

Potrebbe sembrare un piatto complicato per la difficoltà di rendere la crema setosa e invece si tratta di una ricetta semplicissima in cui è necessario solo cuocere le verdure e frullarle.

### Ingredienti per 4 persone

- 800 grammi di zucca
- 1 scalogno
- 30 grammi di olio extravergine di oliva + qb
- 200 grammi di patate
- 600 grammi circa di acqua
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di noce moscata

### Procedimento

1. Decorticate la zucca e tagliatela a tocchetti non troppo grandi. Sbucciate le patate e riducete anch'esse in una dadolata.
2. Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con i 30 g di olio. Aggiungete la zucca e le patate e coprite con l'acqua. Fate cuocere per circa 30 minuti.

---

Aggiungete altra acqua, se le verdure dovessero asciugarsi troppo.

3. A cottura ultimata, scolate le verdure dall'acqua in eccesso tenendola da parte. Versate le verdure nel frullatore, regolate di sale e pepe e, se necessario, aggiungete acqua di cottura.
4. Servite con un filo d'olio in superficie.

**Data di creazione**

07/11/2017

**Autore**

alessandra-gabrielli