



Farfalle con crema di zucca e dadolata di pancetta dolce

Una ricetta molto veloce e perfetta per l'autunno, la stagione dove dominano le cucurbitacee più scenografiche dell'orto. La presenza della pancetta stuzzicherà l'appetito anche dei bambini.



Una zucca ancora nei campi.

Ogni giorno preparare il pranzo o la cena è sempre un dilemma. Desideriamo la varietà del menù e piatti saporiti ma, nello stesso tempo, cerchiamo ricette veloci e nutrizionalmente sane. Ecco allora che queste **Farfalle con crema di zucca e dadolata di pancetta dolce** sono la soluzione perfetta: facili da cucinare, nutrienti e golose.

Con il cadere delle prime foglie e nel contesto dei caldi colori autunnali, la [zucca](#) risplende sui banchi dei mercatini in tutta la sua bellezza. Le forme spesso stravaganti e diverse tra loro, fanno venir voglia di acquistarla semplicemente per esibirla in casa anche se, in realtà, è un ortaggio saporito e [ricco di proprietà nutrizionali](#). Infatti, è fonte di fibre e minerali come calcio, fosforo, potassio, zinco, selenio, magnesio e vitamine.

Appartenente alla famiglia delle [Cucurbitaceae](#), la zucca si è diffusa nel vecchio Continente grazie agli Spagnoli che la importarono dal XVI secolo in poi. In Italia si coltiva soprattutto in alcune regioni settentrionali ma è un alimento consumato ovunque come ingrediente di un'infinità di ricette che trovano limite solo nella fantasia.

Farfalle con crema di zucca e dadolata di pancetta dolce



Farfalle con crema di zucca (Foto © Emanuele Falcinelli).

Dosi: per 2 persone

Costo: Basso

Difficoltà: Bassa

Tempo: 30 minuti

Piatto Vegetariano: No

Piatto Vegan: No

Gluten Free: Sì

Ingredienti

- 160 grammi di farfalle integrali
- 100 grammi di pancetta dolce
- Una fetta di zucca gialla
- Scamorza affumicata q.b
- ¼ di cipolla
- Olio Evo q.b
- Mezza costa di sedano
- Una Carota

Preparazione

1. Per il soffritto, fate un trito di sedano, carota e cipolla e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio
2. Intanto mondate la zucca e tagliatela a dadini; aggiungetela al soffritto e lasciate cuocere versando mezzo bicchiere di acqua calda. Terminata la cottura, frullate il tutto e lasciate da parte
3. Tagliate a cubetti la pancetta dolce e fatela rosolare con il suo stesso grasso in padella fino alla doratura. Nel frattempo, avviate la cottura delle farfalle integrali
4. Terminate entrambe le cotture, mantecate il tutto in una padella lasciando solo una piccola parte di pancetta per la decorazione finale. Servite con qualche scaglia di scamorza fresca affumicata.

Consigli e alternative

- Con i semi di zucca potete ricavare sfiziosi snack da mangiare con le mani oppure da aggiungere alle insalate. È sufficiente lavare i semi, asciugarli e tostarli in forno per alcuni minuti
- La **zucca si conserva in un luogo fresco**; dopo essere stata privata della buccia, è preferibile tenerla in frigo. Cotta e tagliata a cubetti, può essere congelata, contenuta in appositi sacchetti per alimenti.

© Ricetta di Emanuele Falcinelli

Data di creazione

14/11/2018

Autore

redazione