

ZUPPE E MINESTRE

Crema di zucca e broccoletti

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

ZUCCA 500 gr

BROCCOLETTI 300 gr

PATATE 1

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

SEMI DI SESAMO bianco -

VINO BIANCO ½ bicchieri

La Crema di zucca e broccoletti è davvero un comfort food perfetto in inverno.

Una semplicissima crema di zucca con l'aggiunta di qualche patata per renderla più vellutata e cremosa, impreziosita da cimette di broccoletti saltata in padella, un piatto vegetariano gustosissimo e assolutamente salutare.

Aggiungete dei semini di sesamo bianco tostati per completare il piatto, sarà il vostro tocco dello chef!

PREPARAZIONE

- 1 Affettate finemente la cipolla e fatela stufare in una casseruola con un paio di cucchiai d'olio extravergine d'oliva.



- 2 Nel frattempo tagliate la zucca a dadini e aggiungetela alla casseruola quando la cipolla sarà ben stufata.



3 Tagliate anche la patata a dadini ed unite anch'essa alla casseruola; salate a dovere.





4 Aggiungete, ora, tanta acqua quanta ne serve per coprire tutti gli ingredienti, incoperchiate e lasciate cuocere per 20-25 minuti.





- 5** Nel frattempo preparate i broccoletti, prendete solo le cimette e disponetele nel cestello della vaporiera. Cuocetele al vapore per 5 minuti al massimo, quindi toglietele dalla vaporiera.



- 6** Fate scaldare una padella con dell'olio e due spicchi d'aglio in camicia, lasciate che questi inizino a soffriggere, quindi unite le cimette di broccolo e salate adeguatamente.

Lasciate rosolare le cimette per qualche minuto.





7 Tostate il sesamo in una padellina a parte.



8 Sfumate i broccoletti con un po' di vino bianco e togliete dal fuoco quando il vino sarà completamente evaporato.



9 Frullate la zucca con le patate fino ad ottenere un composto liscio, regolate la densità con il brodo.

Per un sapore più ricco aggiungete il parmigiano o un po' di panna.



- 10 Servite la crema decorando ciascun piatto con qualche cimetta di broccolo, ultimate con il sesamo tostato ed un giro d'olio a crudo.



