

PRIMI PIATTI

Calamarata con zucca e mazzancolle

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La calamarata zucca e mazzancolle è il primo piatto perfetto per chi cerca un'alternativa elegante, raffinata ma semplicissima da preparare.

In questa ricetta giochiamo con una doppia consistenza: frullando solo metà della verdura, otterrai una **crema di zucca liscia e vellutata** che avvolge la pasta, mantenendo però i cubetti interi per dare un piacevole mordente al piatto.

Il vero segreto per un risultato da ristorante è la cottura dei crostacei. Saltali a fiamma viva per non più di un minuto per lato, così la polpa non diventerà

gommosa e rimarrà morbida e succosa.

Soprattutto, ricordati di non scartare il fondo di cottura sfumato al vino bianco: versalo direttamente nella padella con la crema, perché è proprio questo passaggio che unirà perfettamente i **sapori di terra e mare!**

Se ami la consistenza di questo formato di pasta speciale e cerchi altre ispirazioni golose, devi assolutamente provare la [calamarata classica](#) o la ricca [calamarata con melanzane e bufala](#).

Se invece è l'ortaggio autunnale per eccellenza ad averti conquistato, lasciati tentare anche dalle intramontabili [lasagne con zucca e salsiccia](#), perfette per i pranzi in famiglia.

Allaccia il grembiule, segui il procedimento passo dopo passo e scopri come portare in tavola una **pasta con crema di zucca e crostacei** impeccabile.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA CALAMARATA 320 gr

ZUCCA tipo Delica o Mantovana, già pulita
- 400 gr

MAZZANCOLLE circa 12/16 - 350 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

VINO BIANCO SECCO mezzo -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE NERO

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO

BRODO DI VERDURE caldo -

COME FARE LA CALAMARATA PER 4 PERSONE

1 Inizia con la **pulizia delle mazzancolle**: stacca delicatamente la testa e rimuovi il carapace con le mani.

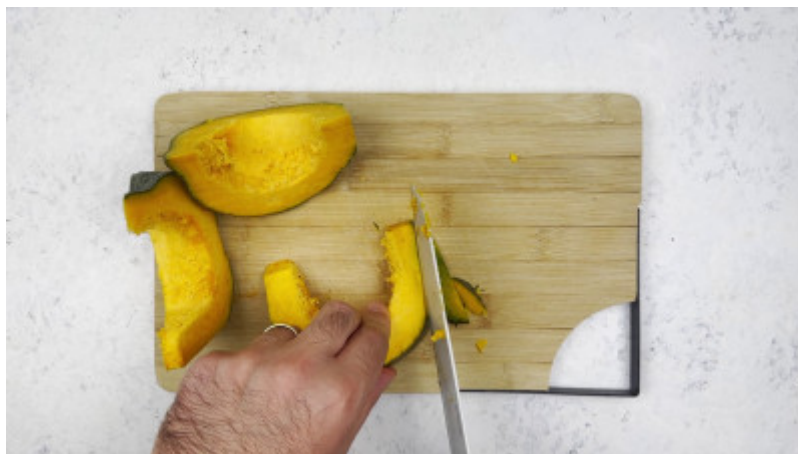
Incidi con cura il dorso con la punta di un coltellino ed elimina il **filo nero** (il budello intestinale), tirandolo delicatamente verso l'esterno per mantenerlo intatto.



2 Taglia la zucca ed elimina la scorza esterna, quindi riduci la polpa a **cubetti piccoli e regolari**

per assicurarti una cottura veloce e omogenea.

In una padella capiente, versa un filo generoso di **olio extravergine d'oliva** e fai rosolare a fiamma dolce uno **spicchio d'aglio** sbucciato e leggermente schiacciato.





3 Unisci in padella la **zucca a cubetti** e insaporisci con un pizzico di sale e pepe.

Versa un paio di mestoli di **brodo vegetale caldo** per non abbassare la temperatura e favorire la cottura della verdura.





- 4 Copri la padella con un coperchio e lascia cuocere a fiamma media per circa 10-12 minuti, o fino a quando la **zucca** non risulterà ben **morbida**.

A questo punto, preleva metà della zucca direttamente dalla padella e trasferiscila nel bicchiere di un **frullatore a immersione**.

Frulla il tutto fino a ottenere una **crema liscia e vellutata**, aggiungendo un mestolo di brodo caldo se il composto dovesse risultare troppo denso.



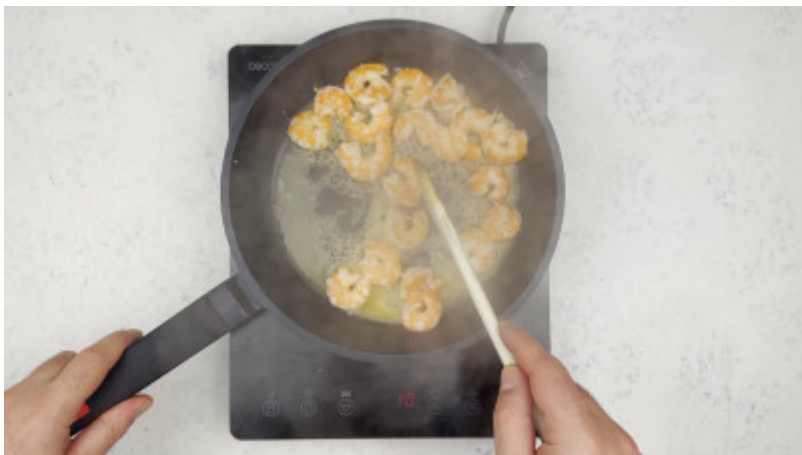
- 5 Riversa la crema appena frullata nella padella principale, mescolandola alla zucca a cubetti

rimasta intera.

In una seconda padella più piccola, scalda un filo d'olio e fai **rosolare le mazzancolle** a fiamma viva per appena un minuto per lato.

Sfuma con il **vino bianco secco**, lascia evaporare la parte alcolica per qualche istante e spegni subito il fuoco per mantenere i crostacei morbidi e succosi.

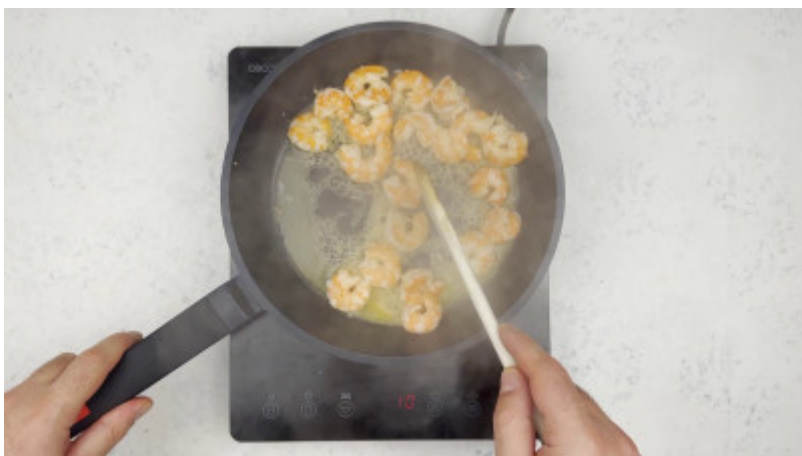




6 Cuoci la **calamarata** in abbondante acqua bollente salata e scolala rigorosamente al dente, circa 2-3 minuti prima del tempo indicato sulla confezione.

Trasferisci la pasta direttamente nella padella con la **crema di zucca** e aggiungi le mazzancolle insieme al loro fondo di cottura.

Unisci anche un goccio di **acqua di cottura** della pasta per legare perfettamente i sapori e favorire la mantecatura.





7 Manteca a fuoco vivo per un paio di minuti, mescolando con cura finché il condimento non avvolgerà perfettamente la pasta.

Impiatta subito la **calamarata ben calda** e completa con un pizzico di pepe, una spolverata di **prezzemolo fresco tritato** e un giro d'olio extravergine a crudo.



CONSERVAZIONE

È consigliabile consumare la **calamarata con zucca e mazzancolle** appena pronta, così da gustare la pasta al dente e i crostacei al massimo della loro morbidezza.

Se dovesse avanzare, puoi conservarla in frigorifero per al massimo **1 giorno**, chiusa all'interno di un contenitore ermetico.

Per gustarla al meglio, riscaldala in padella a fiamma dolce con un goccio d'acqua o di brodo vegetale per ridare fluidità alla **crema di zucca** senza asciugare il condimento.

La **congelazione è sconsigliata**: la pasta perderebbe consistenza e le mazzancolle risulterebbero stoppose.

CONSIGLI E VARIANTI

Per dare una spinta di sapore incredibile al piatto, non gettare teste e carapaci delle mazzancolle: puoi tostarli rapidamente in un pentolino con un filo d'olio per realizzare un **fumetto espresso** da usare al posto del brodo vegetale.

Scegli sempre una varietà di zucca soda e poco acquosa, come la **Delica** o la **Mantovana**: garantirà una consistenza densa e setosa senza dover aggiungere addensanti o troppi liquidi.

Se vuoi personalizzare il piatto o sperimentare abbinamenti diversi, ecco alcune **varianti sfiziose** da provare:

Tocco croccante: completa il piatto con **granella di nocciole tostate** o pistacchi, oppure aggiungi dei dadini di **guanciale croccante** per un contrasto mare e monti irresistibile.

Profumo agrumato: aggiungi una grattugiata di **scorza di limone** o di lime a fine mantecatura: la nota citrica bilancia alla perfezione la naturale dolcezza della zucca.

Alternativa ai crostacei: puoi sostituire le mazzancolle con **gamberi rossi**, scampi o succosi gamberoni, avendo sempre cura di non prolungare la cottura.

Note speziate ed erbe aromatiche: insaporisci la zucca in cottura con qualche foglia di **salvia** o un pizzico di noce moscata per esaltarne il lato caldo e autunnale.

Cambio di formato: oltre alla calamarata, questa crema avvolge alla perfezione formati come **paccheri**, mezze maniche rigate o una classica linguina trafilata al bronzo.