SECONDI PIATTI

Zucca schiacciata al parmigiano

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se sei alla ricerca di un contorno autunnale originale e sfizioso, la **zucca schiacciata al parmigiano** ti conquisterà fin dal primo boccone.

Ispirata all'amatissima tecnica delle patate schiacciate al forno croccanti, questa preparazione valorizza la naturale dolcezza della zucca creando un contrasto delizioso con la sapidità del formaggio.

Il segreto per un risultato perfetto sta nella prima cottura: i tocchetti devono diventare appena morbidi senza sfaldarsi, evitando così che rilascino troppa acqua prima di essere pressati con il fondo di un bicchiere.

La panatura aromatica con rosmarino, spezie e Parmigiano Reggiano, passata sotto il grill con un filo d'olio, crea una **crosticina dorata e fragrante** davvero irresistibile.

Se ami le ricette al forno con questo splendido ortaggio, prova anche la ricca teglia di zucca e patate al forno o l'avvolgente zucca al forno con feta e rosmarino.

È un piatto ideale da servire sia come contorno che come antipasto, da alternare a una leggera frittata di albumi e zucca per tutti i giorni o a delle golose frittelle di zucca per i momenti di festa.

Portala in tavola caldissima e lasciati conquistare dal suo irresistibile cuore morbido racchiuso da una gratinatura saporita!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI ZUCCA SCHIACCIATA AL PARMIGIANO

ZUCCA PULITA tipo Delica o Mantovana - 600 gr
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 80 gr
PANGRATTATO o farina di polenta bramata per extra croccantezza - 40 gr
RAMETTO DI ROSMARRINO 1
PAPRIKA dolce o affumicata - 1 cucchiaio da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola
SALE FINO
PEPE NERO macinato al momento -

COME FARE LA ZUCCA SCHIACCIATA PER 4 PERSONE

1. Preriscalda il forno in modalità statica a 200 °C (oppure ventilata a 190 °C) e rivesti una teglia capiente con un foglio di carta da forno.

   Pulisci con cura la zucca eliminando la buccia esterna, i semi e i filamenti interni, quindi taglia la polpa a cubetti omogenei di circa 2-3 cm per assicurare una cottura uniforme.

   Disponi i tocchetti sulla teglia senza sovrapporli e inforna per circa 10-12 minuti: dovranno ammorbidirsi quel tanto che basta per essere pressati con facilità, senza sfaldarsi o rilasciare troppi liquidi.

   Nel frattempo trita finemente al coltello gli aghi di rosmarino fresco, trasferiscili in una

ciotola capiente e aggiungi il pangrattato.

2 Unisci nella ciotola con il pangrattato e il rosmarino il Parmigiano Reggiano grattugiato, una presa di sale fino, una macinata di pepe nero fresco e la paprika. Mescola con cura per amalgamare perfettamente tutti gli aromi e le spezie.

Estrai la teglia dal forno e, con l'aiuto del fondo piatto di un bicchiere o di un batticarne, schiaccia con decisione ciascun tocchetto di zucca ancora caldo fino a ottenere una purea corposa e rustica.

Trasferisci la zucca schiacciata in una pirofila rivestita con carta da forno e compatta bene la base, livellando la superficie con il dorso di un cucchiaio per renderla omogenea.

3 Distribuisci uniformemente sulla superficie della zucca il mix aromatico a base di Parmigiano Reggiano, pangrattato e spezie, coprendo l'intera base in modo omogeneo.

Irrora la superficie con l'olio extravergine d'oliva e inforna in modalità statica a 200 °C per circa 15-20 minuti.

Attiva la funzione grill negli ultimi 5 minuti di cottura, tenendo d'occhio la doratura fino a ottenere una crosticina dorata, croccante e fragrante.

Sforna la pirofila, lascia intiepidire per un paio di minuti a temperatura ambiente e servi subito il piatto ben caldo.

Conservazione

Puoi conservare la **zucca schiacciata al parmigiano** in frigorifero, chiusa all'interno di un contenitore ermetico, per un massimo di **2-3 giorni**.

Per rigenerarla e restituire fragranza alla superficie, ti consiglio di **riscaldarla in forno** a 180-190 °C per circa 8-10 minuti (oppure in friggitrice ad aria a 180 °C per 4-5 minuti): il calore asciutto farà tornare la crosticina piacevolmente croccante.

Evita invece il forno a microonde, perché l'umidità trattenuta renderebbe la purea acquosa e la

gratinatura gommosa.

La **congelazione è sconsigliata**: a causa dell'alto contenuto d'acqua della zucca, una volta scongelata perderebbe la sua consistenza compatta e la panatura risulterebbe eccessivamente morbida.

Consigli e varianti

Per una riuscita impeccabile, scegli varietà a polpa soda e poco acquosa come la **zucca Delica**, la **Mantovana** o la **Hokkaido**: la loro consistenza compatta e zuccherina assicura una purea densa che non rilascia liquidi sul fondo.

Quando pressi i tocchetti con il fondo del bicchiere, non ridurli a una crema liscia e omogenea: lascia una consistenza rustica con qualche pezzetto appena sfaldato, perfetta per trattenere la gratinatura.

Se ami le consistenze molto croccanti, sostituisci metà del pangrattato con della **farina di polenta bramata** o del panko: creerà uno stacco netto con la morbidezza della zucca.

Puoi personalizzare la ricetta con queste sfiziose **varianti**:

Cuore filante: inserisci al centro della pirofila una manciata di provola affumicata, scamorza a cubetti o taleggio prima di cospargere la superficie con il mix aromatico; fondendosi in cottura creerà un ripieno cremoso e irresistibile.
Frutta secca e semi: arricchisci la panatura con gherigli di noce sbriciolati, lamelle di mandorle tostate o semi di zucca decorticati per aggiungere una decisa nota croccante dal sapore autunnale.
Rustica con speck: rosola in padella per due minuti dello speck o della pancetta a cubetti e mescolali alla polpa schiacciata prima di infornare, donando al piatto una piacevole nota sapida e affumicata.
Aromatica ed erbacea: sperimenta abbinamenti diversi sostituendo il rosmarino con salvia fresca tritata finemente, timo limonato oppure un pizzico di noce moscata grattugiata al momento.
Senza glutine: utilizza esclusivamente pangrattato gluten-free o farina di mais per polenta per servire un contorno adatto anche a ospiti celiaci senza rinunciare alla crosticina dorata.