

[← TUTTE LE RICETTE](#)

# CREMA DI ZUCCA CON AMARETTI

25 MIN

MEDIA

PRIMO

## INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- ½ zucca mantovana
- 1 cipolla
- Sale
- Pepe nero
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 amaretto o granella di amaretto

## PREPARAZIONE

Mettete in una pentola un filo di olio e un poco di cipolla tritata finemente (non esagerate, ne basta poca!). Aggiungete un po' d'acqua e la zucca tagliata precedentemente a pezzi (più i pezzi sono piccoli e più la zucca cuocerà velocemente). Fate cuocere la zucca mantenendo la fiamma media.

Durante la cottura controlla se bisogna aggiungere ancora dell'acqua calda (solo se necessario) e procedete aggiungendo un po' di sale e pepe per insaporirla ulteriormente. Se i pezzi della zucca non sono molto grandi, ci vorranno circa 10 minuti di cottura. A tal proposito, verificate che la zucca sia pronta, prendendo una forchetta e affondandola in un pezzetto di questa. Se si divide in due parti con facilità, la zucca è cotta. A questo punto, abbassate la fiamma e procedete frullando i pezzettini con un minipimer, creando una vellutata. Fate cuocere ancora un paio di minuti il passato ottenuto.

Dopo aver messo la vellutata nel piatto (o nel recipiente della tua schiscetta) aggiungete un po' di amaretto sbriciolato o la granella già pronta, dando così un tocco ancora più dolce e invitante.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per questa ricetta scegli il gusto equilibrato dell'Extra Vergine Premi e Spremi.

Se soffrite di ansia, nervosismo o insonnia, questa è il pranzo che fa per voi.

La **zucca**, infatti, ha proprietà sedative che vi possono aiutare a tranquillizzarvi e inoltre, essendo ricca di vitamine A, B,C,E, betacarotene, calcio, sodio, potassio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio, manganese e zinco vi può dare anche la carica di **energia** necessaria a superare pomeriggi autunnali e non solo!

CONDIVIDI

