Vellutata di zucca con zenzero e semi di zucca tostati

Una vellutata cremosa e dal sapore speziato, perfetta come primo piatto o per una cena leggera.

Ingredienti:
600 g di polpa di zucca (varietà Delica o Butternut)
1 cipolla piccola
1 pezzetto di zenzero fresco (circa 2 cm)
Brodo vegetale
Olio extravergine d'oliva
Sale
Semi di zucca
Erba cipollina tritata

Preparazione:
1. Taglia la zucca a cubetti.
2. In una pentola, fai soffriggere la cipolla tritata in olio d'oliva.
3. Aggiungi la zucca e lo zenzero grattugiato. Fai insaporire per qualche minuto.
4. Copri con il brodo vegetale e cuoci finché la zucca non diventa morbida.
5. Frulla il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza liscia. Regola di sale.
6. Tosta i semi di zucca in una padella senza olio. Servi la vellutata calda, guarnita con i semi tostati e un filo d'olio a crudo, e una spolverata di erba cipollina tritata .

Spezzatino di pollo e zucca con funghi cardoncelli o porcini

Un secondo piatto completo, nutriente e saporito, che unisce la dolcezza della zucca ai sapori terrosi dei funghi.

Ingredienti:
400 g di petto di pollo
300 g di zucca
200 g di funghi cardoncelli o porcini
1 scalogno
Brodo di carne o vegetale
Olio extravergine d'oliva
Sale e timo fresco
Aneto tritato

Preparazione:
1. Taglia il pollo a cubetti. Trita lo scalogno e affetta i funghi. Taglia la zucca a cubetti.
2. In una padella, rosola il pollo in olio d'oliva fino a doratura. Toglilo e tienilo da parte.
3. Nella stessa padella, fai appassire lo scalogno. Aggiungi i funghi e la zucca, e cuoci per circa 5-7 minuti.
4. Rimetti il pollo nella padella, aggiungi un mestolo di brodo e un rametto di timo.
5. Copri e lascia cuocere a fuoco lento finché la zucca e il pollo non sono cotti. Aggiungi altro brodo se necessario. Regola di sale e aggiungi l' aneto tritato prima di servire.

Zucca al forno con rosmarino e aglio

Una ricetta semplice e versatile, ideale come contorno per qualsiasi secondo piatto.

Ingredienti:
600 g di zucca
2 spicchi d'aglio
Rosmarino fresco
Olio extravergine d'oliva
Sale

Preparazione:
1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Taglia la zucca a cubetti o a fette spesse. Mettila in una teglia.
3. Aggiungi gli spicchi d'aglio interi o leggermente schiacciati, il rosmarino, un generoso giro d'olio d'oliva e sale.
4. Mescola bene per distribuire il condimento in modo uniforme.
5. Inforna e cuoci per circa 20-30 minuti, o finché la zucca non risulta tenera e leggermente dorata.

Polpette di zucca e tofu

Un'idea originale per un secondo piatto gustoso, dove la zucca aggiunge morbidezza all'impasto e il tofu fornisce le proteine.

Ingredienti:
300 g di polpa di zucca cotta a vapore
300 g di tofu al naturale
1 uovo
maggiorana o timo tritati
Noce moscata
Sale
Olio extravergine d'oliva
Erba cipollina tritata

Preparazione:
1. Schiaccia la zucca cotta a vapore fino a ridurla in purea. Sbriciola il tofu con le mani o una forchetta.
2. In una ciotola, unisci la purea di zucca, il tofu sbriciolato, l'uovo, il timo o la maggiorana, la noce moscata e sale.
3. Impasta il tutto con le mani fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Forma delle polpette e cuocile in una padella con un po' d'olio d'oliva, girandole su ogni lato fino a che non sono dorate e cotte. Fa bene anche la friggitrice ad aria per la cottura o il forno su carta forno, dopo aver spennellato di olio le polpette.

Spolvera con erba cipollina tritata prima di servire.