

Zucca: ricette dolci e salate

per ogni occasione



www.thegreenpantry.it

THE GREEN PANTRY



Ciao, io sono Gaia e ho una passione sfrenata per l'autunno e la zucca. Nel corso degli anni ho preparato così tante ricette con la zucca che mi è venuto naturale racchiudere le mie preferite in questo e book da condividere con te.

Come sempre il mio motto resta "**Easy&Veggie**" ovvero ricette facili, veloci e vegetariane adatte a tutta la famiglia, la maggior parte delle quali si possono preparare con anticipo e conservare al meglio o in frigo o freezer fino al momento del bisogno!

Puoi scegliere di personalizzare le mie ricette secondo il tuo gusto personale, modificando alcuni ingredienti così da sperimentare il più possibile, non avere paura in cucina: le migliori ricette nascono dall'improvvisazione e soprattutto utilizzando gli ingredienti che abbiamo già a nostra disposizione in casa!

Ti invito a provare le ricette che trovi in questo volume e a condividerle nei tuoi canali social taggandomi! A presto e buona avventura con la zucca!



www.thegreenpantry.it

INDICE DELLE RICETTE

Ricette Salate

Risotto alla zucca, porcini e pecorino
Gnocchi con crema di zucca e stracchino veg
Vellutata speziata di zucca
Vellutata smart di zucca, patate e porri
Spaghetti semi integrali con crema di zucca
Hummus di zucca, stracchino e fagioli tondini
Zucca al forno con la feta
Semi di zucca speziati
Muffin alla zucca e lenticchie

Ricette Dolci

Torta morbida alla zucca e nocciole
Pumpkin Bread
Granola Vegana alla zucca
Cookies morbidi alla zucca e cioccolato



Risotto alla Zucca, Porcini e

Pecorino

INGREDIENTI

200 g riso carnaroli
30 g funghi porcini
secchi o 100 g
freschi
Brodo Vegetale qb
Polpa di 1/2 zucca
cotta a vapore
1 porro
Olio e burro
Pecorino Romano

PROCEDIMENTO

- Fai rinvenire i funghi secchi per 1ora in acqua tiepida, poi scolali e tienili da parte, se usi quelli freschi puliscili molto bene e rosolali insieme al porro.
- Trita il porro, fallo stufare per pochi minuti con un cucchiaino di olio in una casseruola e poi aggiungi il riso, fallo tostare per 2' e inizia ad aggiungere il brodo vegetale.
- Frulla la polpa della zucca con poco brodo e aggiungi a metà cottura insieme ai funghi e porta a cottura.
- Manteca con del burro e quando impiatti aggiungi il pecorino romano grattugiato.



Gnocchi con crema di zucca e stracchino vegano

INGREDIENTI

200 g gnocchi freschi

Per la crema:

200g zucca cotta al forno

100g stracchino vegan

Olio

Rosmarino, sale e pepe per guarnire

PROCEDIMENTO

- Prepara la crema frullando la zucca e lo stracchino, regola di sale e tieni da parte;
- Cuoci gli gnocchi, nel frattempo scalda due cucchiari di olio in una padella e friggi il rosmarino, aggiungi gli gnocchi e rosola per due minuti, aggiungi la crema e mescola delicatamente.
- Servi con una generosa spolverata di pepe.

Vellutata Speziata alla Zucca

INGREDIENTI

- 1/2 zucca al netto degli scarti
- 2 carote
- 1 zucchina
- 1 porro
- 150 g lenticchie rosse decorticate
- 1 patata media o 2 piccole
- Brodo vegetale
- Curcuma e cumino a piacere, sale

PROCEDIMENTO

- Pulisci le verdure e riducile a dadini, mettile in una casseruola e falle rosolare con un filo di olio per 5'
- Aggiungi il brodo vegetale fino a coprire le verdure e porta a bollore, aggiungi anche le lenticchie rosse e fai cuocere per 30', se necessario regola ancora con acqua o brodo vegetale.
- Quando le verdure sono cotte, regola di sale e spezie a piacere.
- Frulla il tutto fino a ottenere la consistenza desiderata, regola togliendo o aggiungendo brodo a seconda della necessità.
- Servi con un filo di olio extravergine, yogurt di soya al naturale e prezzemolo.
-

Spaghetti semi integrali con crema di Zucca

INGREDIENTI

- 160 g spaghetti semi integrali
- 150 g zucca cotta al forno
- 50 g ricotta vaccina fresca
- Olio e sale
- Rosmarino, salvia
- 20 g mandorle o pinoli

PROCEDIMENTO

- Frullate la zucca cotta con la ricotta e regolate la consistenza con poca acqua di cottura della pasta
- Condite con olio e sale e usatela per condire la vostra pasta cotta al dente, prima di servire spolverate con le erbe aromatiche tritate a coltello e le mandorle tostate e tritate!
- A piacere potete grattugiare poca ricotta salata per dare un contrasto sapido!
- Se preferite una versione totalmente vegana di questo piatto potete sostituire la ricotta vaccina con ricotta di soya oppure con del silken tofu o ancora con yogurt compatto di soya.





Hummus di Zucca, Stracchino e Fagioli Tondini

This is my all-time favourite cake. I remember when I was little my grandmother always made this special cake for celebrations and holidays. Goey and utterly delicious, I'd always beg for more and after quickly checking my parents weren't looking, she'd slip me a second slice.

INGREDIENTI

300 g fagioli tondini cotti
150 g polpa di zucca cotta
50 g stracchino vegano
1 cucchiaio di tahina
1 spicchio di aglio
Rosmarino, sale, olio di sesamo

PROCEDIMENTO

- Riunisci tutti gli ingredienti nel mixer e aziona a intermittenza
- Se necessario aggiungi poca acqua per regolare la consistenza, che deve essere cremosa ma non fluida.
- Regola di sale e servi con una spolverata di paprika

Zucca al forno con la feta

INGREDIENTI

1/2 zucca a fette, con la buccia
100 g feta
origano, olio e pepe

PROCEDIMENTO

- Distribuisci le fette di zucca in una pirofila, irrori con olio extravergine di oliva
- Aggiungi anche la feta sbriciolata e abbondante origano secco o timo.
- Cuoci in forno caldo a 180° per 15-20 minuti o fino a che la zucca sia tenera e la feta dorata.
- Estrai e servi subito su crostoni di pane.



.....

La mia nuova ossessione autunnale è esattamente questa ricetta: talmente facile e veloce che ogni volta che accendo il forno la preparo, anche solo per un aperitivo!



SEMI DI ZUCCA SPEZIATI

Della zucca non si butta proprio nulla: questa è la mia regola base e proprio per questo motivo io acquisto solo zucche biologiche di cui posso utilizzare anche la buccia che cotta al forno resta croccante e saporita. La stessa cosa vale per i semi: sono deliziosi e fanno benissimo quindi perché dovremmo buttarli quando possiamo tostarli e farli diventare un gustoso e sano snack a costo zero?

INGREDIENTI

Semi della zucca
olio, sale e pepe
a piacere erbe
aromatiche come
rosmarino, timo o
origano.

PROCEDIMENTO

- Lava i semi della zucca sotto acqua corrente per eliminare i filamenti della polpa.
- Disponi i semi in una pirofila, ungi con olio e le spezie ed erbe aromatiche che hai scelto
- Cuoci in forno caldo a 180° per 15 minuti o fino a doratura.
- Estrai e servi come snack

Muffin di Zucca

INGREDIENTI

150 g farina semi integrale
50 g farina di lenticchie rosse
100 g zucchero di canna
130 ml bevanda vegetale
80 ml olio di semi di girasole bio
120 g polpa di zucca cotta
8 g lievito per dolci
2 g cannella
fiocchi di avena a piacere semi di zucca tostati come decorazione

PROCEDIMENTO

- Frullate la polpa di zucca con la bevanda vegetale e l'olio di semi di girasole
- In una ciotola setacciate le farine con il lievito, lo zucchero e la cannella, mescolate bene e aggiungete i fiocchi di avena;
- aggiungete anche i liquidi frullati e mescolate.
- Suddividete il preparato nei pirottini da muffins e decorate con qualche seme di zucca
- infornate in forno caldo a 180° per 20'-25'.
- Estraeete e fate raffreddare completamente prima di consumarli.
- Potete anche congelarli una volta pronti.



Torta Morbida alla Zucca e Nocciole

INGREDIENTI

- 120 g farina 00
- 100 g farina di nocciole
- 200 g zucca al vapore
- 80 g zucchero di canna
- 2 uova medie
- 100 g burro fuso
- 120 g yogurt bianco naturale
- 10 g lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella

PROCEDIMENTO

- Preriscalda il forno a 180°
- Setaccia le polveri e frulla la polpa della zucca con lo yogurt
- In una ciotola sbatti velocemente lo zucchero con le uova, aggiungi il burro fuso e poi la polpa della zucca frullata, in ultimo aggiungi le polveri e mescola tutto insieme
- Trasferisci nello stampo da 22 cm imburato e infarinato e cuoci in forno caldo per 35'-40'
- Estrai e verifica la cottura.



Pumpkin Bread: Pan di Zucca speziato



INGREDIENTI

- 200 g farina integrale
- 100 g zucchero di canna
- 1 bustina lievito per dolci
- 100 ml olio di semi
- 100 ml bevanda vegetale (es mandorla, soya) o latte
- 2 uova medie biologiche
- 200 g zucca cotta e frullata
- 1/2 cucchiaino cannella
- 1/2 cucchiaino zenzero
- 1/2 cucchiaino noce moscata

PROCEDIMENTO

- Preriscalda il forno a 180°, imburra e infarina uno stampo da plum-cake o rivestilo di carta forno.
- Setaccia gli ingredienti secchi in una ciotola, in un'altra mescola i liquidi, oppure frulla la polpa cotta della zucca con olio e latte.
- Aggiungi i liquidi agli ingredienti secchi, aggiungi anche le uova e mescola il tutto.
- Trasferisci il composto nello stampo, a piacere decora con mandorle in scaglie.
- Cuoci per 35'-40' e verifica la cottura con uno stecchino, se esce dal centro del dolce asciutto allora è pronto.
- Fai raffreddare completamente prima di tagliarlo a fette.



GRANOLA VEGAN ALLA ZUCCA

Ormai avete capito che con la zucca si possono realizzare davvero mille ricette, tra cui anche la deliziosa e facilissima granola per la prima colazione, o una merenda ricca di energia.

Anche in questo caso la ricetta è solo un esempio perché può essere personalizzata con quello che abbiamo in dispensa o con gli ingredienti che più ci piacciono da abbinare alla polpa della zucca.

INGREDIENTI

200 g polpa di zucca cotta
120 g semi misti
300 g fiocchi di avena o di farro
3 cucchiaini di sciroppo d'agave
3 cucchiaini di sciroppo d'acero
Mix a piacere di uvetta, mandorle, noci, nocciole e albicocche secche

PROCEDIMENTO

- Riunisci in una ciotola tutti gli ingredienti tranne la frutta essicata, mescola bene e distribuisce in modo uniforme su una placca da forno con carta o tappetino in silicone.
- Cuoci in forno caldo a 170° ventilato per 15 minuti, poi mescola leggermente e prosegui per altri 5-10 minuti.
- Estrai e fai raffreddare completamente, aggiungi uvetta e albicocche e poi invasa.



COOKIES MORBIDI ALLA ZUCCA E CIOCCOLATO

Se mi segui da tempo sai quanto io adori i biscotti, si purtroppo o per fortuna sono il mio punto debole. In questo caso avendo tantissima zucca a disposizione ho usato la polpa frullata per rendere unici questi cookies di ispirazione americana.

INGREDIENTI

100 g polpa di zucca cotta
250 g farina 00
100 g zucchero di canna
50 g zucchero
130 g burro morbido
1 uovo
1/2 cucchiaino di lievito e
1 punta di bicarbonato
150 g cioccolato fondente
70%

PROCEDIMENTO

- In planetaria lavora il burro morbido con i due tipi di zucchero per almeno 10 minuti, aggiungi l'uovo sbattuto e la polpa della zucca e lavora fino a ottenere una crema
- Aggiungi la farina setacciata con lievito e bicarbonato, in ultimo il cioccolato fondente tritato grossolanamente, preleva l'impasto con un porzionatore da gelato e disponi le palline su una teglia.
- Cuoci in forno caldo a 180° per 12 minuti.

Grazie per aver scaricato questo e-book!

Trovi moltissime altre ricette nel mio blog e nel mio canale instagram, inoltre puoi acquistare e scaricare i miei volumi dedicati ai **MUFFIN DOLCI E SALATI**, e al **BURRO DI MELE** nella libreria della piattaforma di **NUTRICAM**.



Enjoy The Green Side of Life!

Gaia

www.thegreenpantry.it