

LA ZUCCA SPAGHETTI.

La zucca spaghetti è un ortaggio della famiglia delle Cucurbitacee. Per consumarla occorre cuocerla. Può essere lessata o cotta al forno (anche al microonde)

1. lessata: mettere la zucca intera in una pentola piena d'acqua. La zucca galleggia. Portare a bollire l'acqua e fare cuocere per 30/40 minuti a seconda della dimensione della zucca
2. al forno: tagliare la zucca a metà per il lungo e appoggiare le due metà su carta forno o direttamente sulla piastra del forno leggermente unta di burro. Far cuocere a 170° per 30/40 minuti.

Una volta cotta, si tolgono i semi al centro con un cucchiaino e con i rebbi di una forchetta si separano gli spaghetti.



RICETTE:

La zucca può essere condita con un sugo qualsiasi come un normale piatto di spaghetti (pesto, ragu, panna e salmone) o come contorno condita semplicemente con olio e sale.

Zucca spaghetti- ricette

SEGUICI SU FACEBOOK!!!

ZUCCHE Spaghetti



GRATINATA CACIO E PEPE

Cuocere la zucca al forno. A parte preparare il condimento con panna, pecorino romano grattugiato e abbondante pepe nero. Una volta cotta e tolti i semi, condire con il sugo e spolverare con il pecorino grattugiato. Ripassare in forno per 5 minuti per gratinare.



TORTA SALATA DI PATATE E FIORI DI ZUCCA

In una teglia stendere la pasta sfoglia. Bucherellarla per evitare che si gonfi durante la cottura.

Lessare la zucca. Una volta cotta, togliere i semi e grattare gli spaghetti. Affettare due patate e i fiori di zucca e passarli in padella con un po' d'olio.

Aggiungere gli spaghetti di zucca e fare insaporire per 5 minuti. Nel frattempo preparare una fonduta con latte, formaggio emmenthal. Scaldare il latte per fare sciogliere il formaggio.

Aggiungere un tuorlo d'uovo.

Mescolare velocemente e spegnere la fiamma. Versare le verdure nella teglia e coprire con la fonduta. Infornare a 170° per 20 minuti circa.

