

Vellutata di zucca con crostini di pane

Ingredienti per 4 persone:

500 g di zucca,
400 g di patate,
n°2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
n°2 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato,
120 g di crostini di pane,
pepe e/o rosmarino q.b.

Preparazione:

Preparare la zucca: rimuovere dapprima i semi, successivamente la scorza e infine tagliare la zucca a piccoli dadini. Preparare le patate: sbucciarle e tagliarle a piccoli pezzetti.

Nel frattempo, mettere sul fuoco una pentola antiaderente e abbastanza capiente e, quando sarà molto calda, rosolare patate e zucca, senza aggiungere condimenti. Dopo che la zucca e le patate iniziano a formare una leggera crosticina dorata, aggiungere due bicchieri di acqua. Aggiustare di sale e pepe, mescolare velocemente e portare ad ebollizione. Chiudere la pentola con il coperchio e cuocere per circa 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto e schiacciando se necessario, finché non si raggiunge una consistenza piuttosto morbida. A questo punto, frullare con l'aiuto di un mixer ad immersione e rendere il tutto una crema vellutata. Nel frattempo, tostare o bruscare in forno il pane tagliato a piccoli pezzetti.

Servire la vellutata con una manciata di crostini di pane, un filo di olio extra vergine di oliva e un cucchiaino di formaggio parmigiano grattugiato. Aggiungere pepe o rosmarino, se graditi.

Valori nutrizionali* per una porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 261 kcal (1092 kj)	
Proteine	8 g
di cui animali e vegetali	2 g 6 g
Grassi	8 g
di cui saturi	2 g
monoinsaturi	4 g
polinsaturi	1 g
colesterolo	5 mg
Carboidrati	43 g
di semplici	4 g
Fibra	3,5 g
Acqua	52 g
Sodio	243 mg (escluso sale aggiunto)
Potassio	632 mg
Ferro	2 mg
Calcio	98 mg
Fosforo	163 mg
Tiamina (vit. B1)	0,2 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,1 mg
Niacina (vit. PP)	1 mg
Vitamina A (RE: Retinolo equivalenti)	192 µg
Vitamina C	7 mg
Vitamina E	0,3 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.