

## ENOGASTRONOMIA

---

### **Vellutata di zucca, una ricetta facile e fatta in casa**

di Niva Florio – Foodblogger e Copywriter

La **vellutata di zucca** è una ricetta autunnale perfetta per riscaldarci nelle serate fredde di questa stagione. È un piatto caldo e confortevole. Un vero e proprio *comfort food*. Sono certa che la vellutata di zucca farà innamorare anche voi ed entrerà a far parte del vostro ricettario personale, proprio come è stato per me.

Vediamo insieme come preparare la vellutata di zucca e scopriamo qualche curiosità su questo ortaggio autunnale.

#### **Ingredienti per la vellutata di zucca**

Per 4 persone:

- 1 kg di zucca gialla;
- 3 patate grandi;
- 1 litro di brodo vegetale;
- 1 cipolla;
- olio extra vergine di oliva qb;
- granella di pistacchi;
- pepe macinato qb;
- parmigiano grattugiato.

#### **Procedimento**

Per cucinare la vellutata di zucca:

1. preparate 1 litro di brodo vegetale;
2. aprite la zucca e tagliatela in fette grossolane;
3. pulitela eliminando la buccia esterna e i semi;
4. tagliate la polpa della zucca a cubetti;
5. prendete le patate, lavatele, pelatele e tagliatele a cubetti;
6. tritate finemente la cipolla, trasferitela in una pentola con dell'olio extra vergine di oliva e fatela rosolare finché non sarà imbiondita;

7. a questo punto unite alla cipolla la zucca e le patate a cubetti;
8. versate il brodo nella pentola e fate cuocere per 30 minuti a fuoco medio;
9. quando la zucca e le patate saranno morbide, toglietele dal fuoco;
10. frullate il tutto con un mixer ad immersione fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea priva di grumi;
11. aggiustate di sale;
12. dividete la vellutata di zucca nei piatti;
13. guarnite aggiungendo un filo di olio EVO a crudo, la granella di pistacchi, un pizzico di pepe e una spolverata di parmigiano grattugiato.

### Curiosità sulla zucca

L'ingrediente principale di questa ricetta è la zucca gialla, un **ortaggio autunnale** dalla polpa dolce e saporita. Una vera prelibatezza dalla proprietà nutrizionali importanti che ci aiuteranno ad affrontare il freddo in agguato.

Questo alimento è povero di calorie ed è ricco di **caroteni**, noti per le loro **proprietà antinfiammatorie e antiossidanti** e per la loro capacità di stimolare l'organismo nella produzione vitamina A. Contiene anche le **vitamine E, C e B1** e numerosi **minerali** come il fosforo, il sodio, il calcio e il potassio.

La zucchia è arrivata in Europa soltanto nel 1500, ma era coltivata e utilizzata in cucina in America del Sud sin dal 1200 a.C. Quando gli europei giunsero in queste terre, introdussero la zucchia prima in America del Nord e poi la portarono nel vecchio continente.

### Con cosa abbinare questo primo piatto

La vellutata di zucchia è un primo piatto leggero e salutare che può trasformarsi in un pasto completo: vi basterà aggiungere dei **crostini di pane** e il gioco è fatto. E se eliminate il pepe avrete un pasto sostanzioso e benefico adatto anche ai bambini.

Abbinare la zucchia, con il suo sapore dolce, è difficile ma non impossibile. Potete accompagnarla con un **vino bianco dolce e aromatico** come la zucchia. Oppure affiancatela ad un bianco più **acido e strutturato** come un Riesling. Questa vellutata non disdegna inoltre la compagnia delle bollicine, come uno **spumante** italiano brut metodo classico.

Potete trovare altre ricette [qui](#)

