

Insalata di zucchine salmone e mozzarella

Ufficialmente è tornato il caldo e anche se le giornate purtroppo iniziano ad accorciarsi ancora la fine dell'estate è lontana, speriamo molto lontana!!! Per questo abbiamo ancora voglia di insalate fresche e veloci da preparare, oggi quindi ve ne propongo una deliziosa e rapidissima. Potete anche utilizzarla fare dei crostini da servire come aperitivo o come finger food per un buffet!!



**INSALATA DI ZUCCHINE
SALMONE E MOZZARELLA**
per 2 persone

2 zucchine piccole appena colte
1 mozzarella fiordilatte
100 g di salmone affumicato

12 olive taggiasche
semi di sesamo nero Melandri Gaudenzio
semi di sesamo Melandri Gaudenzio
olio extravergine d'oliva
succo di lime (a piacere)

Per la salsa

1 cucchiaino di senape
50 g di panna acida 1/2 cucchiaino di miele d'acacia



Con l'apposito attrezzo tagliate le zucchine a spaghetti. Tagliate a listarelle il salmone e mettete tutto in un piatto. Unite le olive e condite con un filo d'olio e a piacere del succo di lime. Disponete nei piatti da portata e completate con delle fette di mozzarella e semi di sesamo. Per la salsa, mescolate bene la panna acida con la senape ed il miele, regolate eventualmente le dosi in base ai vostri

gusti. Servite la salsa a parte.







Io ho fatto anche dei piccoli finger food con delle fette biscottate fatte in casa, presto metterò anche la ricetta per farle.

COZZE AL SUGO E SPAGHETTI CON LE COZZE

Oggi doppia ricetta, anzi una ricetta ed un consiglio. Sì perché quando cucinate le cozze al sugo oltre che a mangiarle semplici dovete per forza condirci due spaghetti, davvero ottimi!

A me è capitata la gran fortuna di ricevere circa 4-5 kg di cozze, appena pescate, con un profumo di mare delicato e meraviglioso, io che solitamente odio l'odore del pesce crudo, enormi fuori e pienissime dentro, dal colore meraviglioso. Grazie Pongo e grazie a Raffa che le ha pescate!

L'unico inconveniente è doverle pulire, ma nonostante il tempo ne è valsa davvero la pena!



COZZE AL SUGO

per 2 persone (compreso condimento per gli spaghetti)

1,5 kg di cozze

500 g di pomodoro molto maturo

4-5 cucchiaini di salsa al pomodoro*

50 g di vino bianco secco

4 spicchi d'aglio
1-2 peperoncini (in base ai gusti)
prezzemolo
olio extravergine d'oliva

***SALSA AL POMODORO**

1/2 cipolla
pomodori maturi
5-6 foglie di basilico
1 pizzico di zucchero
sale
olio extravergine d'oliva



Per prima cosa preparate la salsa, anche il giorno prima. Lavate i pomodori, tagliateli a metà ed eliminate i semi, tagliateli ora a pezzi. In un tegame fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva, tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere. Aggiungete i pomodori, mescolate ed unite anche le foglie di basilico e lo zucchero. Fate cuocere finché il sugo sarà piuttosto denso, circa un'ora e trenta minuti. Dieci

minuti prima del termine della cottura regolate di sale. Mettete il pomodoro in un passaverdure e ricavate la salsa. A piacere conditela con un filo d'olio. Potete conservarla anche in freezer.

Eliminate la barbetta dalle cozze tirandola con un movimento secco, verso la parte chiusa, con un coltello raschiate le eventuali incrostazioni bianche che si formano sul guscio. Infine con una paglietta di acciaio grattate la superficie e sciacquate bene con acqua fredda.

Lavate ed asciugate il prezzemolo, tritalo finemente assieme a due spicchi d'aglio. Fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una padella di alluminio e soffriggete il trito di aglio e prezzemolo per un minuto, unite le cozze, mescolate bene e sfumate con il vino bianco. Coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 5-6 minuti finché le cozze saranno tutte ben aperte. Mettete un panno bianco pulito all'interno di un colapasta e filtrate le cozze raccogliendo il sugo in un contenitore sottostante.

Lavate i pomodori e incidete a croce il loro dorso, versateli per un minuto in acqua bollente. Scolateli e metteteli in una ciotola di acqua fredda. Eliminate la buccia, tagliateli in quattro parti ed eliminate i semi. Tagliateli a cubetti.

Nella padella di cottura delle cozze fate scaldare dell'olio, unite gli spicchi d'aglio interi sbucciati ed il peperoncino tritato. Fate soffriggere ed unite il pomodoro e la salsa. Fate rapprendere per circa 20 minuti ed aggiungete il sugo filtrato delle cozze. Fate cuocere per circa 30 minuti, se dovesse essere troppo salato aggiungete dell'acqua e allungate la cottura. Quando il sugo inizia a rapprendersi aggiungete le cozze, mescolate bene e terminate la cottura, circa 10 minuti. Servite calde con dei crostini di pane. A mio parere il giorno dopo riscaldato è più buono.



SPAGHETTI CON LE COZZE
per 2 persone

1/3 delle cozze al sugo
180 g di spaghetti

Sgusciate le cozze, tenetene alcune per decorare i piatti.

Tagliatene a pezzi circa la metà.

Cuocete gli spaghetti al dente e conditeli con del sugo delle cozze, le cozze intere e a pezzetti. Se il sugo fosse poco aggiungete un pò di salsa di pomodoro. Servite caldo, anche se a me piacciono di più tiepidi.







CAROTE AGRODOLCI ALLA SENAPE

Da piccola andavo letteralmente ghiotta per le carote, ricordo ancora un piccolo quiz a scuola, probabilmente le elementari, in cui era richiesto di indicare un alimento che ci faceva venire l'acquolina, io scrissi le carote. Non so perché ricordo questo episodio, probabilmente è perché adesso trovo fosse un'affermazione quantomeno buffa per una bambina che normalmente dovrebbe dire la nutella, una torta, le patatine fritte.. invece no, dissi le carote. Di certo se oggi mi facessero la stessa domanda non risponderei più allo stesso modo ma comunque le carote continuano a piacermi molto.

Oggi vi propongo un veloce e gustoso contorno di carote che potete servire con un semplice pollo alla griglia o magari utilizzarle per insaporire un'insalata o una pasta.



**CAROTE AGRODOLCI ALLA SENAPE
MIELE E TIMO**

ingredienti per 2 persone

6 carote novelle
1 cucchiaino di senape al pepe verde
1 cucchiaino di miele d'acacia

2 spicchi d'aglio
una noce di burro
timo fresco



Lavate accuratamente le carote, eliminate le estremità e tagliatele a metà. In una padella fate sciogliere una noce di burro, aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati e le carote.

Fate rosolare qualche minuto per lato e allungate con una tazza d'acqua*. Verificate con una forchetta la cottura delle carote ed eventualmente aggiungete altra acqua**. Aggiungete la senape , il miele e regolate di sale se avete utilizzato l'acqua. Terminate la cottura senza seccare troppo il liquido, al termine della cottura sul fondo della padella dovrà rimanere una cremina. Lavate il timo e unitelo alle carote.

*se avete del brodo vegetale potete sostituirlo all'acqua.

**Aggiungete poco liquido per volta in modo da non cuocere in modo eccessivo le carote.





CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ho corso tanto, ho corso tutto l'inverno e tutta la primavera.. ormai posso considerarmi la campionessa mondiale di incastro di impegni!! Forse quando vai senza mai fermarti non pensi, non rifletti e ti ritrovi alla fine a fare un bel bilancio.. anche se non è fine anno ☐ Ammetto di aver passato un periodo molto stanco, non posso definirlo difficile perché c'è chi le difficoltà le affronta veramente. Era però tanto tempo che pensavo "va sempre tutto bene, sei una persona fortunata, ma chissà quando arriverà quel momento in cui la famosa ruota girerà!?". E poi eccolo quel momento, per un attimo ho pensato che fosse arrivato, e invece no, è stato solo un attimo di forte stanchezza e di alcuni pensieri ma tutto si è messo a posto da solo, tutto ha trovato il suo incastro e pare che la ruota stia riprendendo a girare dalla parte giusta.. è sì sono proprio una ragazza fortunata! Mi chiedo a volte se ci sia un disegno per noi o se il destino ce lo creiamo da soli, perché mi rendo conto che la vita è un percorso e se sei fortunato lo percorri dal verso giusto e tutto si incastra in modo perfetto... e io penso di avere un buon navigatore!! E ora corro solamente verso le vacanze e attendo con ansia il meritato riposo.

So che tante persone con il caldo non accenderebbero il forno nemmeno sotto tortura, beh io non sono una di quelle persone visto che casa mia è piuttosto fresca una bella crostata la faccio volentieri. Ma per tutti gli altri oggi propongo un carpaccio velocissimo, gustosissimo e ideale per combattere questo caldo senza nemmeno usare i fornelli!!

Le zucchine crude sono ottime se appena colte e piuttosto piccole quindi con pochi semi all'interno.



CARPACCIO DI ZUCCHINE

per 2 persone

3 zucchine piccole appena colte
mix nutriente di semi Melandri Gaudenzio
scaglie di parmigiano reggiano
rucola selvatica

4 noci
4-5 foglie di basilico
olio extravergine d'oliva

Lavate bene le zucchine, privatele delle estemità e con una mandolina o l'affettatrice tagliatele a fette molto sottili. Lavate la rucola, asciugatela e spezzettatela. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate il basilico e tritatelo. Mescolate tutto assieme e condite con dell'olio extravergine d'oliva. Disponete nei piatti e completate con le scaglie di grana e il mix di semi. A piacere potete condire con aceto balsamico.





FUSION BURGER

Quando si parla di hamburger di norma la mente corre subito alle famosissime catene di fast food spesso associate a scarsa qualità. Fortunatamente si trovano anche burger di qualità, fatti con ingredienti di prima scelta che si distinguono ad ogni boccone. Realizzarli in casa non è affatto impossibile ma di certo del lavoro da fare ce n'è parecchio.. ma garantisco che la soddisfazione è tanta, anche il caos in cucina è tanto a dire il vero :-))!! Comunque grazie Arianna perché la cena della domenica sera è stata molto apprezzata e perché non avevo mai realizzato personalmente la polpetta.. diciamo la parte ham dell'hamburger. Ammetto che avevo dei dubbi sulla sua buona riuscita, mi chiedevo come potesse stare assieme la carne, credevo infatti che in cottura si sfaldasse ma in realtà l'unica difficoltà è posizionarla sulla piastra. Ho ovviato al problema formando le polpette direttamente carta forno e le ho poi capovolte direttamente sulla piastra bollente.

La mia ispirazione è un mix di oriente e USA. Quando a febbraio dello scorso anno andai in Thailandia la nostra prima cena fu a base del famosissimo pad thai, e da allora ce ne siamo innamorati al punto tale che il mio ragazzo abitualmente mi chiede di cucinarlo. Consiste in noodle di riso conditi con germogli di soia, arachidi, uovo, lemongrass, tofu, pollo o gamberi ovviamente condito con salsa di pesce, tamarindo etc.. poi ovviamente c'è il latte di cocco che è thailandese e lo zenzero e la salsa di soia che sono molto utilizzati. Ho quindi pensato di preparare una polpetta di pollo marinata nel latte di cocco e spezie, abbinata a germogli di soia cipolla e spinaci novelli. La salsa che ho realizzato è a base di burro di arachidi tipico Americano ma che si collega al pad thai per la presenza delle arachidi. Non è facile spiegare tutti i collegamenti quindi passiamo alla ricetta, in ogni caso il risultato è stato molto molto buono!! Credo che proseguirò a

realizzare polpette fantasia e a sfornare burger, prossimo passo realizzare una scorta di buns da congelare!!!



Ps. prima di iniziare, vista l'infinita lista degli ingredienti che potrebbe spaventare, vorrei far presente che le preparazioni possono essere fatte il giorno prima e poi assemblate, inoltre anche la polpetta da sola servita con

un'insalata fresca è ottima come secondo piatto.

FUSION BURGER

per 4 persone (o due affamate)

Per le polpette

500 g di sovracosce di pollo al netto
150 g di latte di cocco
1 cucchiaino di salsa di soia
1 cucchiaino raso di polvere di curry
1 cucchiaino raso di curcuma
1 cucchiaino raso di paprika
coriandolo secco
2 cucchiaini di succo di limone
una manciata di prezzemolo fresco
2 spicchi d'aglio

Per i buns

125 g di farina 00
125 g di farina 0 manitoba
135 g di latte intero
10 g di zucchero
5 g di sale fino
20 g di burro
5 g di strutto
4 g di lievito di birra fresco
1 cucchiaino di miele
arachidi tostate salate
1 uovo

Per la salsa

50 g di burro di arachidi
25 g di acqua
4 g di miele
1/2 spicchio d'aglio
zenzero fresco
1 cucchiaino di salsa di soia
10 g di succo di limone

6 g di senape al pepe verde

Per l'accompagnamento

8 cipollotti freschi
spinaci novelli
germogli misti
olio extravergine d'oliva

Per il contorno

1 peperone rosso
1 peperone giallo
4 patateprezzemolo
1 spicchio d'aglio
sale
olio extravergine d'oliva
aceto di vino bianco



Per i buns, in una ciotola mettete il lievito con il latte tiepido ed il miele, mescolate bene per far sciogliere il

lievito. Dopo una decina di minuti aggiungete la farina e lavorate finché il liquido sarà assorbito, io ho utilizzato un'impastatrice. Aggiungete il burro e lo strutto a temperatura ambiente, fateli assorbire e unite sale e zucchero. Lavorate bene l'impasto, formate una palla lavorandolo con le mani, mettetelo in una ciotola coperta con pellicola per alimenti e fate lievitare fino al raddoppio. Riprendete l'impasto e schiacciatelo con le dita formando un rettangolo, chiudetelo a libro, ruotate di 90° e ripetete l'operazione. Mettete nuovamente a lievitare l'impasto. Riprendetelo, dividetelo in 4 panini e dategli la forma rotonda. Lasciateli lievitare coperti da un canovaccio. Sbattete l'uovo con un goccio di latte e spennellate delicatamente i buns. Tritate grossolanamente le arachidi e distribuiteli sui panini. Cuocete a 180°C per circa 15 minuti, o fino a doratura. Toglieteli dal forno e fateli raffreddare su una gratella.



Per la polpetta, eliminate la pelle l'osso ed i nervi del pollo e tagliatelo a piccoli pezzi. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti per la marinatura, gli spicchi d'aglio interi ed il prezzemolo tritato. Aggiungete il pollo e lasciate riposare in frigorifero per almeno 5/6 ore. Togliete il pollo dalla ciotola e tamponatelo con uno scottex ma senza togliere tutta la marinatura. Riducete la carne in poltiglia, questa operazione richiede un po' di tempo, meglio è tritata meglio viene la polpetta e meglio stà assieme in cottura. Dividete la carne in quattro parti. Tagliate 4 pezzi di carta forno e su ognuno di essi mettete una parte di carne, formate dei cerchi spessi e larghi poco più del panino perché la carne in cottura si ritirerà.



Per la salsa, lavorate assieme tutti gli ingredienti, lo zenzero grattugiato. Assaggiate la salsa ed aggiustatela in base ai vostri gusti.

Per il contorno, lavate i peperoni, tagliate l'estremità ed eliminate i semi all'interno. Avvolgeteli in un foglio d'alluminio e cuocete in forno caldo 200°C per circa 1 ora e

30 minuti. Toglieteli dal forno e metteteli subito tra due piatti.

Mettete a bollire abbondante acqua con un cucchiaino di aceto di vino bianco. Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi. Fatele bollire due minuti e scolatele. Asciugatele bene e conditele con dell'olio extravergine d'oliva. Disponetele in una teglia ricoperta con carta forno senza sovrapporle. Fate cuocere a 180°C per circa 25 minuti o fino a leggera doratura. Riprendete i peperoni ed eliminate la pellicina esterna, tagliateli a listarelle. Tritate il prezzemolo con l'aglio. Mettete le verdure in un piatto e condite con il trito di prezzemolo e regolate di sale.

Mondate i cipollotti, tagliateli a rondelle e soffriggeteli in olio bollente, scolateli e teneteli da parte.



Scaldate la piastra, tagliate i buns a metà e fateli leggermente abbrustolire su di essa. Prendete le polpette di pollo e rovesciatele sulla piastra. Fatele cuocere molto bene e poi giratele con una spatola.

Spalmate il panino con la salsa al burro di arachidi, fate un primo strato con gli spinaci novelli, mettete la polpetta,

proseguite con la cipolla un secondo strato di spinacini e terminate con i germogli.

Servite con le patate ed i peperoni al prezzemolo.





con questa ricetta partecipo all'MTC di giugno



Asparagi con crema all'uovo

“A volte le cose semplici...” sembrerebbe la solita frase fatta ma probabilmente chi riesce a vivere di questo concetto è molto più felice di chi ricerca sempre quello che non può avere. Ormai siamo tutti abituati al benessere e sembra normale volere sempre il massimo, io credo che se preso in modo sano e non come un'ossessione sia giusto cercare di migliorare la propria vita e cercare di avere ciò che ci fa stare bene!! Anche in cucina molte volte i piatti semplici sono più gustosi rispetto a quelli troppo elaborati e quindi mi sembra giusto dare spazio anche a questo tipo di cucina!! Questi asparagi li fa sempre mia mamma e io li trovo buonissimi, ho realizzato la ricetta proprio come lei anche se non escludo possibili varianti più light.



ASPARAGI CON CREMA ALL'UOVO

per 2 persone

20 asparagi

1 tuorlo

80 g di panna da cucina

2 cucchiaini di parmigiano reggiano

brodo vegetale q.b
olio extravergine d'oliva

Lavate bene gli asparagi ed eliminate l'eventuale parte più dura. In una padella fate scaldare un filo d'olio e fate cuocere pochi minuti gli asparagi, allungate con il brodo e cuocete finché gli asparagi saranno teneri. Il brodo dovrà essere completamente assorbito. In una ciotola sbattete il tuorlo con la panna ed il parmigiano, togliete dal fuoco e versate la crema sugli asparagi. La crema d'uovo non deve cuocere ma solo rapprendersi con il calore degli asparagi, in questo modo rimarrà cremosa. Servite subito.

Non possedendo un tegame apposito per la cottura degli asparagi ho optato per questa soluzione e confesso che si è dimostrata perfetta, gli asparagi non si rompono e le loro proprietà non si disperdono nell'acqua di cottura che poi andrebbe scolata.







Tartellette carciofi porri e camembert

Chi non ama le torte salate alzi la mano!! Io personalmente le adoro e infatti qualche settimana fa' facendo la spesa pensavo a quali ingredienti comprare proprio per il ripieno di una torta salata, ho comprato carciofi, porri e camembert.. dopo qualche giorno arriva il tema della sfida dell'MTC per il mese di marzo, la brisés.. sarà destino o forse no, ma io ne sono stata molto felice, quindi grazie Flavia!! Ammetto di non aver brillato in quanto a fantasia ma queste tartellette sono comunque deliziose.. anzi erano :-)!! Oggi sono di poche parole, sono particolarmente stanca, mi sembra di esserlo sempre di più, è strano come a volte ci si senta energici e pieni di voglia di fare ed allo stesso tempo profondamente spossati, ma per fortuna è in arrivo il weekend ;-)!!!



**TARTELLETTE CON CARCIOFI
PORRI E CAMEMBERT**
per 8/9 tartellette

per la brisée
250 g di farina
150 g di burro

1 cucchiaino di sale
un pizzico di zucchero
1 cucchiaino di latte

per il ripieno

2 carciofi
2 porri
150 ml di panna fresca
2 uova
150 g di camembert*
sale, pepe

*peso senza buccia

Riporto le indicazioni di Flavia per la preparazione della brisée.

Versate la farina a fontana sul piano di lavoro. Mettete al centro il burro, il sale, lo zucchero e l'uovo, poi mescolateli e lavorateli con la punta delle dita. Incorporate piano piano la farina, lavorando delicatamente l'impasto finché assume una consistenza grumosa. Aggiungete il latte e incorporatelo delicatamente con la punta delle dita finché l'impasto comincia a stare insieme. Spingete lontano da voi l'impasto con il palmo della mano, lavorando di polso, per 4 o 5 volte, finché è liscio. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo fino all'uso.



Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne, tagliategli la punta e poi a metà, eliminate la barbetta interna e divideteli in spicchi. Fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una larga padella ed iniziate a cuocere i carciofi. Eliminate la parte esterna dei porri e tagliate a rondelle la parte bianca, aggiungeteli ai carciofi e proseguite la cottura per una decina di minuti mescolando spesso per evitare che si

brucino le verdure. Allungate con un bicchiere di acqua, salate e proseguite la cottura fino a totale assorbimento del liquido facendo attenzione a non bruciare le verdure, lasciate raffreddare. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete la panna e le verdure cotte, salate e pepate a piacere. Eliminate la buccia dal camembert e dividetelo in pezzetti.

Riprendete la pasta brisée, e stendetela su di un piano leggermente infarinato. Dovrà essere alta 3/4 millimetri. Tagliate la pasta più grandi rispetto alla misura degli stampi tenendo presente l'altezza dei bordi. Foderate gli stampi e bucate il fondo con una forchetta. Disponete un pezzetto di carta forno in ogni tartelletta e riepите con fagioli secchi o pesi di ceramica. Scaldate il forno a 180°C e cuocete le tartellette per circa 15 minuti, eliminate fagioli e carta forno e rimettete in forno per altri 10 minuti.



Mettete qualche pezzetto di camembert nelle tartellette e versate il ripieno. Decorate a piacere i bordi con i ritagli di pasta rimasti. Io ho scelto una decorazione primaverile fatta da fiorellini di diverse dimensioni. Rimettete in forno e terminate la cottura per circa 15 minuti.





Con questa ricetta partecipo alla sfida del mese di marzo



dell'MTC

Polpette di quinoa con porri scamorza e zucca

Da poco sono andata a trovare le mie carissime amiche di Cavezzo, ormai famoso per il terribile terremoto di quasi tre anni fa!! Questo piccolo paesino è però famoso anche per il suo mercato domenicale, denominato mercato storico con tanto di cartelli all'ingresso del paese. E' molto belle perché è grande, si sviluppa tra le vie del centro, tutti i negozi sono aperti, c'è tantissima gente e in una delle piazze si trovano tante magnifiche bancarelle di prodotti alimentari freschissimi. Non ho saputo resistere alla zucca mantovana che dalle mie parti è difficile da trovare, ed ho fatto bene perché è buonissima!! Ma poi diciamolo... una foodblogger come potrebbe non rimanere affascinata da tale bellezza.

La stagione della zucca ormai è al termine ma ancora si trovano, in ogni caso queste polpette possono essere accompagnate anche da una crema di carciofi, topinambur, patate, carote o altra verdura a scelta.



POLPETTE DI QUINOA
PORRI SCAMORZA E ZUCCA
per 20 polpette

per le polpette

100 g di quinoa mix Melandri Gaudenzio
100 g di patata lessa

60 g di scamorza affumicata

1 porro

1 uovo

prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale

per la crema

100 g di zucca

olio extravergine d'oliva

sale



Per tagliare la zucca ho utilizzato il coltello “cuoco”
FISKARS con lama in acciaio inox.



Lasciate in ammollo la quinoa per circa un'ora, risciacquatela e cuocetela in acqua bollente salata per circa 20 minuti. Scolatela molto bene e lasciate intiepidire. Nel frattempo tagliate i porri a rondelle e rosolateli pochi minuti in padella con dell'olio extravergine d'oliva. Allungate con un bicchiere di acqua, salate e fate cuocere lentamente finché l'acqua sarà assorbita completamente, attenzione a non

lasciare del liquido altrimenti le polpette saranno acquose. Lessate una patata, sbucciatela e schiacciatela, pesatene 100 grammi e mettetela in una ciotola. Aggiungete i porri, la quinoa, l'uovo, la scamorza grattugiata ed il prezzemolo lavato asciugato e tritato. Mescolate tutto e fate delle grosse polpette, circa 20. Distribuitele su di una teglia ricoperta con carta forno e cuocete a 180°C per 20 minuti.

Tagliate la zucca a piccoli dadini e fatela cuocere in padella con un mezzo bicchiere di acqua, aggiungetene se necessario, alla fine dovrà rimanere un po' di liquido, salate e portate a cottura. Quando sarà cotta schiacciatela con una forchetta e condite con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Sul piatto da portata distribuite la crema di zucca e adagiatevi sopra le polpette di quinoa.





