

# LASAGNA DI ZUCCA LIGHT

Quanto piacciono a noi foodblogger i corsi di cucina!?!? Ne ho appena frequentato uno finanziato dal comune di cucina salutista con lo scopo di far apprendere uno stile di alimentazione sana e priva di grassi ma ugualmente gustosa. Il secondo scopo del corso è quello di diffondere ciò che abbiamo imparato, per questo oggi vi propongo questa lasagna di zucca deliziosa che ha conquistato tutti. Io ho fatto qualche piccolissima modifica ma la sostanza rimane la stessa. I condimenti sono molto limitati e anche se mentre le preparate vi sembreranno troppo poco condite all'assaggio vi garantisco che non ve ne renderete conto. Correte a comprare le ultime zucche rimaste e fate scorta di lasagne!!!

Le lasagne di zucca sono perfette come antipasto dimezzando le dosi, o come primo piatto.



## **LASAGNA DI ZUCCA LIGHT**

per 6/8 persone

1 kg di zucca pulita  
500 g di salsa di pomodoro  
250 g di casatella o stracchino

50 g di parmigiano  
50 g di olive taggiasche  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva  
2 rametto di rosmarino  
1 peperoncino

Sbucciate la zucca ed affettatela molto sottile, pesatene 1 kg. Stendete le fette su una teglia, coprite con la carta forno e fare altri strati, coprite l'ultimo con la carta. Cuocete a 180°C per 15 minuti, il tempo dipende da quanto avete tagliato sottile la zucca. Nel frattempo mettete la salsa di pomodoro in un tegame ed unite l'aglio intero, il peperoncino tagliato a metà e privato dei semi, e il rosmarino tritato molto finemente. Fate cuocere 20 minuti, regolate di sale e condite con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Scolate le olive dall'olio e lavatele, tritatele finemente. In una teglia fate un primo strato con la zucca, stendete un velo di salsa di pomodoro, proseguite con qualche pezzetto di olive e qualche ciuffetto di casatella (uno ogni tanto) spolverizzate con pochissimo parmigiano e proseguite con gli strati. Io l'ho fatta molto alta ma bastano anche meno strati. Cuocete a 180°C per 30 minuti. Ottima tiepida!









# Tournedos di tonno con chips e salsa agrumata allo yogurt

Nel nuovo magnifico numero di Taste&More troverete tante fantastiche proposte tra cui le gustosissime *ricette da bistrot*, oggi vi propongo la mia ricetta, un delizioso tournedos di tonno lardellato accompagnato con chips di zucca patate e topinambur e una salsa allo yogurt.

Se non lo avete ancora sfogliato il magazine cliccate sulla copertina alla fine del post.





**TOURNEDOS DI TONNO  
CON CHIPS E SALSA AGRUMATA ALLO YOGURT**

2 filetti di tonno alti 3 cm  
4 fette di pancetta sottile  
semi di sesamo Melandri Gaudenzio

semi di lino Melandri Gaudenzio  
1 spicchio di aglio  
olio extravergine d'oliva  
sale

Per la salsa

100 g di yogurt  
1 cucchiaino di senape  
1 cucchiaino di miele  
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
scorza d'arancia  
prezzemolo  
pepe

Per le chips

2 patate  
1 fetta di zucca  
2/3 radici di topinambur  
olio extravergine d'oliva  
sale

[Clicca sulla foto per la ricetta](#)





---

# CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO E CACIOCAVALLO

Ottobre=zucca, magnifico ortaggio che ho imparato ad amare soprattutto negli ultimi anni. Sì perché ricordo quando mia mamma tanti anni fa fece i tortelli per la prima volta ed io mangiai solamente il bordo di pasta esterno.. troppo dolci per considerarli un primo piatto. Allora il mio palato accettava e capiva solamente i sapori classici, amava solamente i cappelletti ed i ravioli con gli spinaci. Col tempo ho compreso che il contrasto dolce/salato in realtà lo adoro, ed ecco che le ricette a base di zucca sono diventate un must!! Queste crocchette è la prima volta che le preparo, sono molto gustose, dolci, salate, filanti e piccantine, un gran mix di sapori.



**CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO  
E CACIOCAVALLO**  
per 4 persone

250 g di polpa di zucca cotta  
60 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio  
60 g di caciocavallo

10 g di 'nduja\*  
1 uovo  
40 g di pangrattato

Per la panatura

1 uovo  
pangrattato  
farina

1 lt di olio di semi di arachidi

\*se volete una versione vegetariana potete ometterla, non esagerate con la quantità perché sebbene sembri poca si sente molto bene.



Tagliate la zucca a fette spesse circa 2 centimetri, pesatene circa 350/400 grammi. Su una teglia mettete un foglio di carta forno e posizionate le fette di zucca senza sovrapporle.

Coprite con un foglio di alluminio per alimenti. Cuocete in forno a 180°C per circa 45 minuti. Provate a forare la zucca con una forchetta per verificarne la cottura. Nel frattempo lessate il miglio in acqua bollente salata. Scolatelo ben cotto. Private la zucca della polpa, pesatene 250 grammi e mettetela in una ciotola. Unite l'uovo sbattuto, il pangrattato, la 'nduja ed il miglio regolate eventualmente di sale e mescolate bene. Se il composto fosse troppo morbido a causa di una zucca troppo acquosa, unite altro pangrattato o a piacere del parmigiano. Prelevate un cucchiaino di composto, mettetelo sul palmo della mano e premete. Con un dito fate uno scavo al centro e posizionate un pezzetto di caciocavallo. Richiudete la crocchetta facendo in modo che il formaggio sia ben coperto. Date al composto una forma cilindrica. Dopo aver terminato tutte le crocchette passatele prima nella farina, poi in un piatto dove avrete sbattuto l'uovo ed infine nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in un piccolo tegame in modo da avere almeno 10/12 centimetri di olio. Quando avrà raggiunto la temperatura di 180°C versate lentamente 3 crocchette per volta. Non cuocetene di più assieme altrimenti la temperatura dell'olio si abbassa troppo e le crocchette non friggeranno bene e assorbiranno troppo olio. Fate dorare molto bene e scolate. Posizionatele su della carta paglia per far assorbire l'unto. Servite subito.

Importantissimo che l'olio sia ben caldo in modo che la crocchetta non assorba olio in eccesso e risulti ben croccante fuori e morbida dentro. Fate una prova con un piccolo pezzo di impasto, se salirà subito a galla e vi si formeranno numerosissime bollicine attorno allora la temperatura è giusta.











# 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.



l'ombelico di Venere  
l'ombelico di Venere





# **CRESCIONE      ZUCCA      PATATE SALSICCIA ED EMMENTALER**

Crescione my love!! Non credo sia difficile comprendere il perché questo delizioso involucro di pasta sia per me una ricetta del cuore!! Quando ho letto il tema del contest dei formaggi svizzeri ho subito pensato a lui. Sono innamorata della mia regione, l'Emilia Romagna e tutti conoscono i simboli culinari che la rappresentano, primo su tutti il cappelletto che dona il nome al mio blog, ma farcirlo con il formaggio mi sembrava un pochino forzato e poi ci sono piada e crescione. E per lui.. per il crescione il formaggio è perfetto!! Lui è stato anche la mia scelta per la sfida da proporre all'MTC.. quindi.. più amore di così!!!

Questa volta ho pensato che la farcitura ideale da abbinare all'Emmentaler svizzero fosse quella con la zucca e patate che dalle mie parti è un classico ma solitamente le patate vengono lessate e la zucca cotta al forno io invece ho preferito la cottura in padella. Ho fatto una versione decisamente più golosa con l'aggiunta dello scalogno, della salsiccia e di questo ottimo formaggio. Il risultato è un connubio di sapori che si compensano e fondono assieme in maniera sublime. Anche riscaldato questo crescione è ottimo. Potete congelarlo appena si sarà raffreddato e scaldarlo direttamente da congelato sull'apposita piastra o in una padella antiaderente a fuoco basso.

Crescione zucca, patate, salsiccia  
&  
Emmentaler



**CRESCIONE ZUCCA, PATATE, SALSICCIA  
ED EMMENTALER**

per 8 crescioni  
per l'impasto

500 g di farina 00

125 g di latte

125 g di acqua

100 g di strutto

16 g di lievito per torte salate

10 g di sale fino

la punta di un cucchiaino di bicarbonato di sodio  
per il ripieno

400 g di patate al netto degli scarti

300 g di zucca al netto degli scarti

160 g di Emmentaler  
120 g di salsiccia  
1 scalogno  
1 rametto di rosmarino  
sale, pepe  
olio extravergine d'oliva



Fate scaldare al microonde il latte e l'acqua per pochi secondi in modo che siano tiepidi. Lasciate ammorbidire lo strutto mezz'ora circa fuori dal frigorifero. Su di un tagliere disponete la farina e fate un buco al centro con la mano. All'interno mettete lo strutto a pezzetti con il lievito, il bicarbonato e il sale, schiacciatelo con la forchetta per ammorbidirlo, aggiungete l'acqua e il latte. La consistenza inizialmente potrebbe essere un pochino



appiccicosa e la pasta si attaccherà al tagliere ma impastando per una decina di minuti, cambierà staccandosi e diventando molto morbida e liscia. Se il liquido è troppo poco si sfalda e risulta un po' dura. Mettete l'impasto in una ciotola e coprite con la pellicola per alimenti. Lasciate riposare 48 ore al fresco, massimo 20°C, se fosse più caldo potete lasciare riposare la pasta in frigorifero e metterla a temperatura ambiente 2 ore prima dell'uso. La pasta ottenuta sarà circa 850 grammi, dividetela in 8 pezzi e formate delle palline, lasciatele riposare almeno mezz'ora.



Nel frattempo sbucciate le patate e pulite la zucca, pesate il quantitativo necessario e riducete tutto a piccoli cubetti. Tritate finemente uno scalogno e fatelo soffriggere in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva, unite le verdure e

mescolando continuamente lasciate cuocere qualche minuto. Unite la salsiccia a piccoli pezzi e fatela rosolare. Allungate con due bicchieri colmi d'acqua, salate, pepate e aggiungete il rosmarino tritato molto finemente. Lasciate cuocere finché sarà completamente asciutto, risulterà un composto piuttosto pastoso. Con una grattugia dai fori grossi grattugiate l'Emmentaler.



Infarinate appena il tagliere e prendete una pallina d'impasto, schiacciatela con la punta delle dita, stendete la pasta con il mattarello girandola spesso in modo che rimanga rotonda fino ad uno spessore di 0,5 centimetri. In delle due

metà disponete una parte di ripieno, cospargete con 20 grammi di Emmentaler. Chiudete i crescioni rovesciando la parte di pasta

senza ripieno sull'altra, sigillate il bordo prima con la punta delle dita poi con i rebbi di una forchetta facendo attenzione a non forare il crescione.

Scaldare il testo o l'apposita teglia di terracotta, su un fornello a doppia fiamma, con sotto uno spargifiamma. Se non avete nessuna di queste teglie utilizzate una padella antiaderente piuttosto larga. La temperatura non dovrà essere troppo alta altrimenti la piadina si brucia

fuori e rimane cruda all'interno, ma nemmeno troppo bassa. Potete fare una prova con un piccolo pezzetto di pasta per regolare la giusta temperatura. Cuocete da entrambi i lati, quando girate i crescioni la parte del bordo non toccherà la teglia perché, mentre la prima parte cotta si sarà appiattita, l'altra sarà gonfia, spingete quindi con una paletta in bordo facendogli toccare la teglia, in questo modo si cuocerà. A fine cottura mettete i crescioni in piedi in modo che si cuocia anche la parte della piega. Servite caldi!!!



l'ombelico di Venere



Con questa ricetta partecipo al contest noiCHEESEamo  
indetto da Formaggi Svizzeri  
in collaborazione con il blog Peperoni e Patate



*Non tutti i formaggi riescono coi buchi*



---

# **TAGLIATELLE DI ZUCCA CON FARAONA AL MARSALA E PORCINI**

E' arrivato... l'autunno!! Ho un rapporto conflittuale con questa stagione, non sopporto la luce che inizia a mancare, svegliarmi con il buio mi rende ancora più pigra e la voglia di uscire da sotto le coperte calde, cala precipitosamente! Non amo mettere le scarpe, i calzini e lasciare i miei piedi chiusi per tutto il giorno! Mi piacciono le t-shirt e sentire l'aria sulla pelle, e ora non posso più indossarle, devo ricoprimi di mille strati da togliere, rimettere, togliere di nuovo.. una sofferenza!! Devo sempre indossare una sciarpa perchè il mal di gola è sempre lì in agguato.. infatti eccolo qui!! Allora arrivano le calde zuppe e i tè a rincuorare le mie giornate grigie, e arriva la zucca, un'ortaggio meraviglioso che ho imparato ad amare in ogni portata.



**TAGLIATELLE DI ZUCCA  
CON FARAONA AL MARSALA E PORCINI**  
per 5 persone

per la pasta

500 g di farina 00  
300 g di polpa di zucca  
1 uovo

per il sugo

1/2 faraona  
6-7 funghi porcini  
5 cucchiaini di marsala secco  
2 carote  
1 cuore di sedano

1 cipolla piccola  
salvia  
olio extravergine d'oliva  
sale  
Parmigiano Reggiano



Private la zucca della buccia e dei semi, tagliatela a pezzi, cuocetela in forno in un "cartoccio" di alluminio per circa 45 minuti, finché non sarà tenera. Lasciatela raffreddare e frullatela. Create una fontana con la farina, al centro mettete la polpa di zucca e l'uovo intero, iniziate a lavorare il tutto finché si formerà un composto liscio e omogeneo, almeno dieci minuti. Avvolgete in pellicola per alimenti e lasciate riposare circa 15-20 minuti.

Nel frattempo scaldare una padella e mettete a cuocere la



faraona con la parte della pelle rivolta verso il basso, fate rosolare bene su tutti i lati, sfumate con il marsala secco, lasciate evaporare, allungate se necessario con poca acqua e procedete la cottura per una decina di minuti. In un'altra padella mettete poco olio extravergine d'oliva, quando sarà caldo fate soffriggere la cipolla le carote e il sedano che avrete ridotto in piccoli cubetti. Unite i porcini e qualche foglia di salvia, fate cuocere pochi minuti, sfumate con due cucchiari di marsala secco. Prelevate tutta la carne dalle parti della faraona facendo attenzione a eliminare tutte le ossa. Tagliate la carne a cubetti ed unitela ai porcini, allungate con poca acqua e lasciate cuocere 5-6 minuti, salate a piacere.

Tirate la pasta sottile, lasciatela asciugare, arrotolatela su se stessa e tagliate delle striscie larghe circa mezzo centimetro. Cuocete la pasta pochi minuti in acqua salata, scolatela e condite con il sugo di porcini un po' di olio extravergine d'oliva e a piacere del Parmigiano Reggiano.





con questa ricetta partecipo al contest Colors&food di ottobre



e al contest di Barbara



---

# ZUPPA PICCANTE DI ZUCCA LEGUMI E CEREALI

Mannaggia quest'inverno pare debba iniziare adesso, ma io dico neve, con tutto il tempo che hai avuto proprio adesso devi arrivare!! Devo ammettere che a me piace molto però la guardo volentieri dalla finestra stando al calduccio, si perchè oggi è abbastanza freddino e io son un po stanca.. voglio le mie adorato infraditooooo, le uso talmente tanto che ne rompo un paio ogni stagione!!!

Comunque oggi qui ha un po nevicato anche se non ha attaccato, e visto che si parla ancora di freddo scaldiamoci con una bella e caldissima zuppa!!

Chi mi segue da un po avrà notato che non ho collaborazioni, diciamo che al momento non ne cerco, anche se non si sa mai, se capita perchè no, ma solo se i prodotti proposti mi interessano relamente, se penso che siano di qualità e so per certo che li utilizzerò.

Vi dico questo perchè oggi vorrei parlarvi di un'azienda ubicata a pochi chilometri da casa mia, come ormai sapete sono una Romagnola molto orgogliosa di esserlo e mi piace usare i prodotti della mia zona, con questo non voglio dire che non ne gradisca o usi altri, giusto per essere chiari... comunque l'azienda in questione è Melandri Gaudenzio che la maggior parte di voi conosce e apprezza già, quando mi hanno contattato per una collaborazione ne son stata molto contenta perchè i loro prodotti sono ottimi e per me è un piacere

poterli utilizzare per delle mie ricette, senza contare che io adoro legumi e cereali.

Per il mio piatto ho usato la zuppa della Luna biologica biobon che contiene orzo perlato, fagioli borlotti, fagioli cannellini, fagioli azuki rossi, fagioli azuki verdi, lenticchie rosse decorticate, piselli verdi spezzati, lenticchie verdi.

L'ho trovata perfetta abbinata ad una vellutata di zucca!!



### **ZUPPA PICCANTE DI ZUCCA LEGUMI E CEREALI**

per due persone

500 gr di zucca

60 gr di pancetta dolce

1 peperoncino piccante fresco  
70 gr di zuppa della luna biologica biobon di Melandri  
Gaudenzio  
20 gr circa di Parmigiano Reggiano  
rosmarino  
sale  
olio evo

Lavate accuratamente il mix della zuppa della luna in acqua fredda, scolatela e mettetela a cuocere in acqua bollente non salata. Se usate la pentola a pressione cuocetela per 25 minuti se invece optate per la cottura tradizionale ci vorrà almeno un'ora.

Nel frattempo in una pentola mettete a rosolare la pancetta a dadini con un goccio di olio evo, unite la zucca tagliata a dadini, quando il tutto sarà rosolato, allungate con 300 gr di acqua, a piacere potete usare anche del brodo, salate e unite alcuni aghi di rosmarini tritati finemente, fate cuocere una ventina di minuti poi frullate con il mixer ad immersione, tritate finemente il peperoncino fresco e proseguite la cottura finchè non raggiungerà la densità desiderata. Aggiungete il parmigiano e mescolate bene. Mettete la vellutata di zucca nei piatti e aggiungete la zuppa della luna calda che avrete scolato dall'acqua di cottura.

A piacere potete aggiungere rondelle di peperoncino fresco, una spolverata di Parmigiano Reggiano e un filo d'olio evo.



*ambelicodivenere.blogspot.it*



*[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)*





*ombelicodivenero.blog.pet.it*



vorrei ringraziare Ilaria e i suoi meravigliosi micioni per avermi pensato e donato questo premio

---

## **TASTE&MORE**

E' con immenso piacere che vi annuncio l'uscita del numero 1 di Taste&More, ed è con tanto orgoglio che vi dico che sono presenti anche tre mie ricette. Buona lettura!!

## **SFORMATO DI ZUCCA E PORRI**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



ombelicodivenere.bolgsport.it

## **ZUPPA D'ORZO CON CAVOLO NERO LARDO E CROSTINI DI FONTINA**

clicca sulla foto per vedere la ricetta





### **ZUPPA DI FARRO E CASTAGNE**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



*ombelicodivenere.blogspot.it*