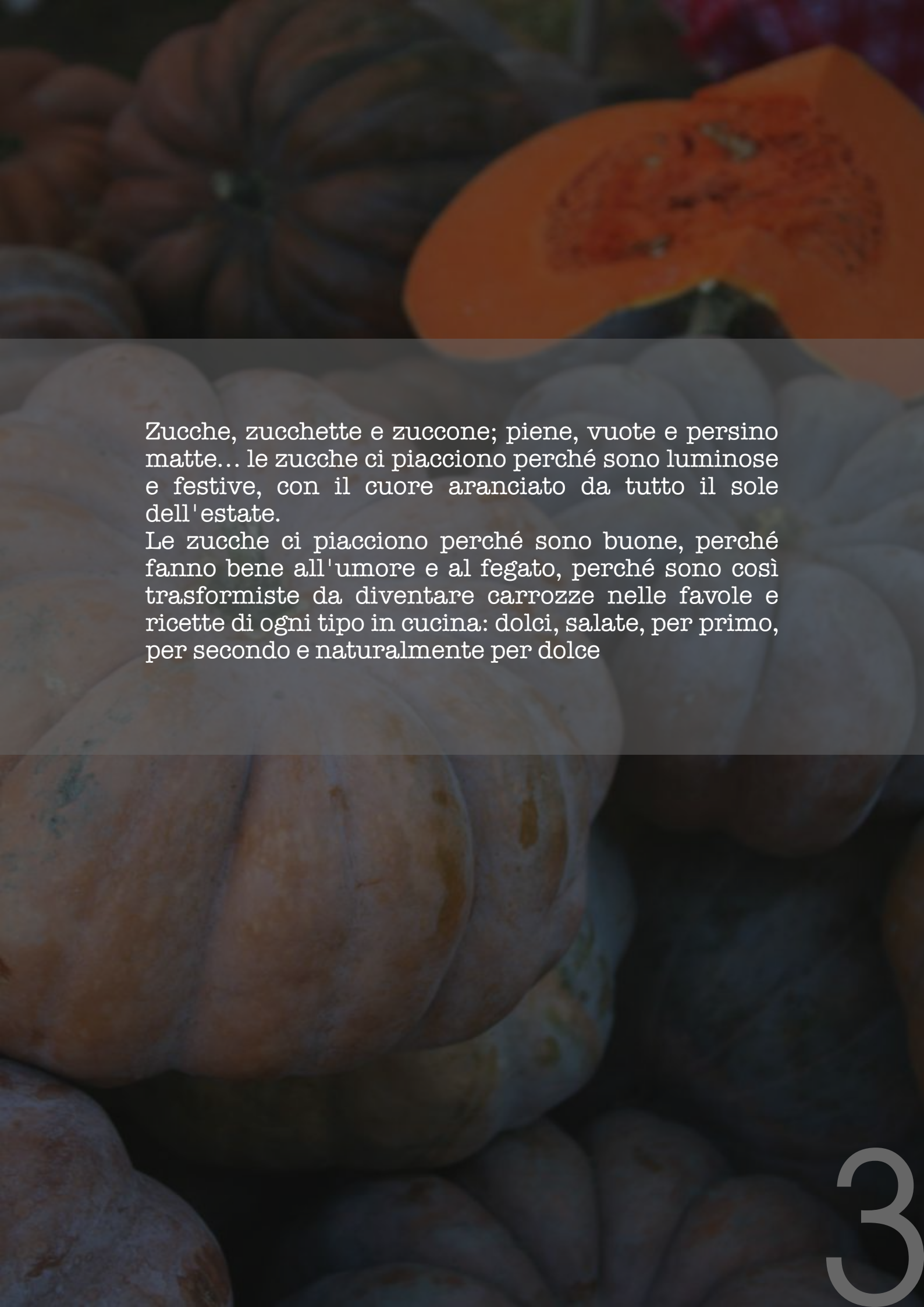
maite.marie.ilfotografo
PDF2
pagine.diari.fascicoli di
calycanthus
ZUCCA
LA CUCINA DI
calycanthus

cucina di zucca



Zucche, zucchette e zuccone; piene, vuote e persino matte... le zucche ci piacciono perché sono luminose e festive, con il cuore aranciato da tutto il sole dell'estate.
Le zucche ci piacciono perché sono buone, perché fanno bene all'umore e al fegato, perché sono così trasformiste da diventare carrozze nelle favole e ricette di ogni tipo in cucina: dolci, salate, per primo, per secondo e naturalmente per dolce

chips di zucca

con le dita

polpettine di zucca e camembert

scones alla zucca

chips di zucca

Ingredienti

zucca (chioggiota, barucca, mantovana, hokkaido)
sale grosso (o meglio ancora quello spagnolo a scaglie)
noce moscata
(+carta da forno)

Sbucciare la zucca e privarla dei semi, quindi tagliarne delle fette sottili (circa 3-4 mm) e infornarle in forno già caldo spolverizzate di noce moscata e di sale (grosso o a scaglie). Mangiarle come patatine calde o tiepide.

chip S zu di cca

polpettine di zucca e camembert

Ingredienti

500 g circa di polpa zucca barucca (o comunque a pasta compatta, tipo mantovana) cotta in forno
2/3 patate
1 uovo
camembert
pane grattato a grana grossa
sale e pepe

Cuocere la zucca (privata dei semi e lavata ma con tutta la buccia) in forno già caldo finché non risulterà morbida. Con un cucchiaio scavarne la polpa e schiacciarla assieme alle patate precedentemente cotte in poca acqua salata. Aggiungere l'uovo e se l'impasto dovesse risultare troppo appiccicoso qualche cucchiaiata di pan grattato.

Tagliare piccoli pezzettini di camembert facendo attenzione a mantere su ognuno una parte di buccia; con le mani formare delle polpettine schiacciando all'interno un pezzettino di formaggio.

Passare nel pane grattugiato e friggere velocemente in olio di semi molto caldo. Spolverizzare di sale e pepe e servire calde.

polpettine di zucca e camembert

scones di zucca

Ingredienti

225 g di zucca cotta in forno
250 g di farina
1 uovo
50 g di burro
16 g di lievito per dolci (non vanigliato)
1/2 cucchiaino di bicarbonato
1 cucchiaino di sale
sale

Cuocere la zucca in forno con tutta la buccia fino a che non risulti morbida, quindi con un cucchiaio separare la polpa dalla buccia e lasciarla scolare l'eccesso d'acqua in un colino. Setacciare la farina con il lievito e il bicarbonato, impastare il burro con la punta delle dita, aggiungere l'uovo e quindi al polpa di zucca. Impastare fino a formare una pasta morbida e non troppo appiccicosa (eventualmente aggiungere un po' di farina), stenderla in uno spessore di circa 1,5-2 cm e ritagliare dei cilindretti. Cuocere in forno a temperatura media per circa 20 minuti e servire tiepidi.

scones di zucca

per primo

vellutata di zucca alle nocciole e crema di whisky

linguine alla zucca e aceto balsamico

vellutata di zucca con nocciole e crema di whisky

Ingredienti

1 cipolla
2 piccole patate
500 g di zucca tagliata e pulita
1/2 litro di brodo vegetale
1/4 di bicchiere di crema di whisky
qualche nocciola tostata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Appassire le cipolle tagliate sottili in poco olio extravergine di oliva, aggiungere le patata tagliate a dadini e poco brodo, far andare qualche minuto quindi unire la zucca tagliata a dadini, coprire con il brodo e lasciar cuocere dolcemente fino a quando gli ingredienti non saranno del tutto ammorbiditi. Lasciar intiepidire quindi frullare e rimettere sul fuoco, aggiungere la crema di whisky, aggiustare di sale e pepe e servire calda con qualche nocciola intera e qualche nocciola tritata.

vellutata di zucca nocciole e crema di whisky

linguine alla zucca e aceto balsamico

Ingredienti

Zucca (calcolare circa 150 g (da cruda) a testa)
1/2 bicchiere di aceto balsamico
1 cucchiaio di zucchero
olive saporite (tipo kalamata, oppure meglio ancora siciliane infornate)
pasta

Privare la zucca dei semi e della buccia e tagliare a fette di circa 3/4 mm, quindi friggerle velocemente e mettere da parte. In una padella larga antiaderente versare le olive e e l'aceto in cui si è fatto sciogliere lo zucchero, unire quindi la zucca fritta e da ultimo la pasta scolata, spadellare velocemente e servire subito.

Nota: per una versione light si possono utilizzare le chips (cotte in forno), si risparmiano così (almeno) le calorie della frittura.

linguine alla zucca e aceto balsamico

per secondo

agnello arabo
alla zucca

agnello arabo alla zucca

Ingredienti

750 gr di spalla di agnello
2 cipolla
4 denti d'aglio
400 gr di zucca a pezzi
sale, pepe
1 cucchiaio di Ras el nout
1 cucchiaio di zenzero fresco

Far rosolare la carne con un po' di olio da tutti i lati, salarla e peparla. Dopodiché si toglie la carne, si fa cuocere nell'olio, la cipolla, l'aglio, lo zenzero.
A questo punto si aggiunge la carne, la zucca, si copre di acqua e si mette un cucchiaio di ras el nout e si fa cuocere per 40 minuti circa. Si può mangiare accompagnato da un riso bianco oppure da cous cous.

agnello alla zucca

per dolce

cake alla zucca e cioccolato

cake alla zucca e cioccolato

Ingredienti

250 gr di polpa di zucca gialla
150 gr di burro
50 fr di zucchero grezzo di canna
75 gr di zucchero
2 uova
250 fr di farina
1 bustina di lievito
un po' di cannella in polvere
60 gr di cioccolato spezzettato

Come prima operazione si lessa la zucca e poi prima di schiacciarla le si fa perdere l'acqua di cottura.
In un recipiente si mescola insieme il burro morbido con gli zuccheri, la farina, il lievito ed alla fine si aggiunge la polpa di zucca schiacciata, la cioccolata ed un po' di cannella. Si metta a cuocere in forno per 1 ora a 200 gradi.

cake alla zucca e cioccolato

LA CUCINA di

calycanthus

www.lacucinadicalycanthus.net

indice ~ menù

chips di zucca	p 5
polpettine di zucca e camembert	p 6
clafutis di zucca	p 7
vellutata di zucca alle nocciole e crema di whisky	p 9
linguine alla zucca e aceto balsamico	p 10
agnello arabo alla zucca	p 12
cake di cioccolato e zucca	p 14

progetto grafico
e realizzazione,
il fotografo

fotografie
il fotografo
maite

la cucina
di calicanthus

© 2008

la cucina
di calicanthus
© 2008