

Fatti stregare da un menu da brivido!

10 originali ricette
coi semi di zucca



Nusät

Ricetta di **Chiara Rozza** ★ *kucinadikiara.it*

PREPARAZIONE

Lessate la polpa della zucca in acqua per circa 15, oppure cuocetela in forno a 180°C per circa 40' o al vapore per 20'. Sbucciate intanto la cipolla e affettatela. Sciogliete in una padella 2 noci di burro con 40 g di olio extra vergine di oliva e rosolatevi lentamente la cipolla, per circa 8'. Spegnete, levate la cipolla e tenete da parte il condimento. Schiacciate la zucca con uno schiacciapatate e raccogliete la polpa in una ciotola. Unitevi l'uovo, il grana, il pangrattato e la noce moscata. Aggiustate di sale e pepe e amalgamate bene il tutto. Aggiungete poi il condimento e mescolate bene. Imburrate uno stampo tondo con bordi alti e spolverizzate con il pangrattato; versatevi il composto e decorate con i rebbi di una forchetta. Infornate a 150°C per circa 35'. Servite decorando con gherigli di noce o, come nel mio caso, da semi di zucca o con ciò che vi suggerisce la fantasia...

INGREDIENTI per 8 persone

- 800 g circa di polpa di zucca
- 60 g di grana grattugiato
- 60 g di pangrattato (più un po' per lo stampo o gli stampini)
- 1 uovo
- 1 cipolla
- noce moscata
- 2 noci di burro più un po' per imbrattare lo stampo o gli stampini
- olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe nero

Semi di zucca decorticati biologici - Melandri, I semi del Benessere





Crema di ricotta con *Semi di Zucca*

Ricetta di **Monica Caldara** ★ lamammapasticciona.blogspot.it

INGREDIENTI per un vasetto (e una merenda!!)

20 g **Semi di zucca decorticati
biologici- Melandri,
I semi del Benessere**

100 g ricotta fresca

30 g parmigiano reggiano
grattugiato

25 g olio extra vergine di oliva
biologico

10 g panna liquida
latte
sale

PREPARAZIONE

Frullare i semi di zucca fino a polverizzarli.

Mescolarli alla ricotta, il parmigiano, il sale e l'olio.

Finito!

Bruschette, pasta, grissini.... gustatela come volete
purchè amiare il sapore dei semi di zucca perchè è
decisamente predominante!



Pasta ai *Semi di Zucca* e ricotta salata

Ricetta di **Monica Caldara** ★ lamammapasticciona.blogspot.it

PREPARAZIONE

Tostare i semi di zucca in una padella antiaderente o in ceramica: bastano pochi minuti, quindi toglierli dal fuoco non appena scoppiettano con effetto popcorn.

Frullarli finemente ed aggiungere la ricotta grattugiata.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare e servire condita con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e un'abbondante spolverata di ricotta salata e semi di zucca.

Finire con dei semi di zucca tostati interi: abbondiamo, che fanno tanto bene, fonte di magnesio, omega 6, fosforo, manganese, zinco e ferro, hanno innumerevoli proprietà benefiche.

INGREDIENTI per 2 persone

- 180 g pasta
- 40 g scarsi ricotta salata
- 15 g **Semi di zucca decorticati biologici- Melandri, I semi del Benessere**
olio extra vergine di oliva biologico





Zucchine grigliate con bufala e *Semi di Zucca* all'olio all'arancia e menta

Ricetta di **Monica Caldara** ★ lamammapasticciona.blogspot.it

INGREDIENTI per 2 persone

- 3 zucchine tonde
- 2 mozzarelle di bufala
- 2 manciate **Semi di zucca decorticati biologici-Melandri, I semi del Benessere**
olio extra vergine di oliva all'arancia
- 4 foglie di menta fresca e 2 punte per guarnire
sale

PREPARAZIONE

Lavare le zucchine, mondarle e tagliarle fette molto sottili.

Passarle su di una griglia bollente per pochi minuti, girandole e metà cottura.

nel frattempo tostare i semi di zucca in una padella in ceramica fino a che iniziano a scoppiettare. togliere subito dal fuoco.

Adagiare le fette di zuccina su di un piatto, condire con l'olio all'arancia, il sale e le foglie di menta tritate e pulite finemente.

Aggiungere fette di mozzarella di bufala con una manciata di semi di zucca per piatto.





Insalata radicchio, zucca e pecorino

Ricetta di **Simona Roncaletti** ★ *simolovecooking,ifood.it*

PREPARAZIONE

Tagliare la zucca a dadini piccoli e farla cuocere in un pentolino antiaderente o in ceramica con un cucchiaino d'olio e qualche ago di rosmarino, fino a che risulta morbida e dorata all'esterno. Eliminare il rosmarino. Tagliare il radicchio a listarelle sottili, lavarlo e asciugarlo. In una marmitta mettere il radicchio, i dadini di zucca tiepidi, i semi di zucca e il pecorino tagliato a scaglie. Mettere in un vasetto l'olio, l'aceto balsamico, il miele e il sale. Chiudere con il coperchio e agitare in modo da far amalgamare bene i condimenti. Versare sull'insalata, mescolare e servire.

INGREDIENTI

- 100 g di zucca
- 1/2 radicchio
- 40-50 g di pecorino
- olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino **Semi di zucca decorticati biologici-Melandri, I semi del Benessere**





Insalata soncino, primosale, pera e *Semi di Zucca*

Ricetta di **Simona Milani** ★ pensieriepasticci.ifofood.it

INGREDIENTI per 1 persona

insalata soncino (o valerianella) a piacere ben pulita, lavata ed asciugata

1/2 primosale a dadini

1 pera kaiser sbucciata e fatta a fettine

Semi di zucca decorticati biologici- Melandri, I semi del Benessere

olio extravergine d'oliva

sale fino iodato

a piacere una macinata di sale nero delle Hawaii

qualche goccia di limone

PREPARAZIONE

Emulsionare l'olio, il sale iodato e il limone e poi versarli sull'insalata insieme al primosale e alle pere... mescolare con l'aiuto di due posate, versarci sopra i semi di zucca e una macinata di sale nero che dà colore al tutto.



Contorno arcobaleno

Ricetta di **Federica Gif** ★ mipiagemifabene.com

Dire che il tempo è variabile in questo periodo è davvero riduttivo... Un attimo piove e un attimo dopo c'è il sole e mi è capitato più volte di scorgere l'arcobaleno. Mai visti così tanti concentrati in un unico periodo! La meteoropatia si ripercuote sull'umore e il mio umore sulle mie ricette ;-) Oggi vi propongo questo piatto ricco di colori brillanti. Un contorno che è quasi un centrotavola! Ecco cosa serve per prepararlo...

PREPARAZIONE

Cuoci la zucca e i fagiolini in una vaporiera su piani separati con una presa di sale marino. Taglia il cavolo cappuccio e mettilo in una padella con un goccio di acqua, un goccio di olio e 1 cucchiaino di aceto di mele. Copri con un coperchio, abbassa il fuoco e fai cuocere 10 minuti circa. Disponi le verdure su un piatto mettendo alla base i fagiolini, a seguire il cavolo cappuccio viola e la zucca. Condisci con olio extra vergine di oliva, qualche goccia di salsa di soia e una macinata di pepe. Aggiungi infine i semi di zucca leggermente tostati e servi. Un ottimo contorno ricco di colori, di gusto e di vitamine... In altre parole Mipiagemifabene

INGREDIENTI

zucca qb
cavolo cappuccio viola qb
fagiolini qb
Semi di zucca decorticati biologici- Melandri, I semi del Benessere
salsa di soia
sale marino integrale
aceto di mele
olio evo
pepe





Panpkin

Ricetta di **Federica Gif** ★ *mipiacementifabene.com*

INGREDIENTI

Per il pane

- 1/2 cup di lievito madre (rinfrescato la sera prima)
- 1,5 cups di acqua tiepida
- 3,5 cups di farina integrale
- 3 cucchiaini di **Semi di zucca decorticati biologici - Melandri, I semi del Benessere**
- 1 cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di olio evo

Per la farcitura

- 1 cetriolo
- 2 pomodori
- insalata romana
- 2 foglie di cavolo cappuccio
- viola
- fette sottili di zucca grigliata
- 3 zucchine
- 1 cucchiaino di **Semi di zucca decorticati biologici - Melandri, I semi del Benessere**
- 2 spicchi d'aglio
- 80 g di **Lenticchie rosse decorticate - Melandri Biobon**
- 1 cipolla piccola
- origano, basilico, rosmarino
- succo di limone
- 1/2 cucchiaino di curry
- olio evo
- sale, pepe

PREPARAZIONE del pane

Sciogli la pasta madre nell'acqua tiepida, aggiungi la farina, il sale e impasta bene. Ottenuta una consistenza morbida ed elastica, copri e metti a riposare per 1 ora. Trascorso il tempo riprendi l'impasto, aggiungi l'olio e impasta dolcemente. Trasferisci l'impasto in una tortiera leggermente unta e fai riposare nuovamente per 2 ore. Quando l'impasto sarà raddoppiato scaldi il forno a 220 gradi, aggiungi i semi di zucca, un pizzico di sale marino integrale e inforna per 25' circa.

PREPARAZIONE della farcitura

Metti le lenticchie in una pentola a pressione e aggiungi il doppio di acqua fredda e una presa di sale. Unisci 1 spicchio d'aglio, la cipolla, il rosmarino e cuoci per 10' dal momento del soffio. Frulla il tutto e trasferisci in una ciotola insieme a un goccio di olio evo e al curry. Griglia qualche fetta sottile di zucca, e 2 zucchine. Cuoci per 2' in pentola a pressione la zuccina rimasta in un dito d'acqua leggermente salata. Trasferiscila in un robot da cucina insieme all'aglio, un goccio di olio, un pizzico di sale, il basilico, 1 cucchiaino di semi di zucca, una spruzzata di succo di limone e trita il tutto. Affetta i pomodori, i cetrioli (con la buccia se bio), taglia a strisce sottili il cavolo cappuccio lava l'insalata e separali per tipo. Taglia il pane (l'ideale sarebbe tagliare il pane su due livelli, come i tramezzini) e comincia a farcirlo procedendo a strati; innanzitutto spalma la crema di lenticchie, aggiungi poi il cavolo cappuccio, l'insalata, il pomodoro condito con origano sale e olio, il cetriolo, la crema di zuccina, la zucca grigliata e copri con il pane. Affetta come una torta e rallegra la tua tavola per la festa!





Torta di radicchio, zucca e provola affumicata

Ricetta di **Chiara Rozza** ★ *kucinadikiara.it*

PREPARAZIONE

Tritate uno scalogno e sbucciate la zucca, privandola dei semi; tagliatela quindi a dadini. Mettete le due verdure in una casseruola con un filo d'olio evo, aggiungete mezzo bicchiere d'acqua, aggiustate di sale e cuocete per 10'. Tritate anche l'altro scalogno e il radicchio, precedentemente pulito e mondato. Trasferiteli in una padella con un filo d'olio evo, fate cuocere per qualche minuto, sfumare quindi con un poco di vino bianco. Aggiustate di sale e pepe. Frullate la zucca, unitevi il radicchio; amalgamate bene il tutto aggiungendo un uovo e la provola affumicata ridotta in dadini. Foderate una tortiera diam. 28 con la pasta brisée, farcite con il ripieno e rivestite con la sfoglia. Incidete la pasta con i rebbi di una forchetta, spennellate con un filo d'olio e cospargete con il sesamo e i semi di zucca. Cuocete in forno a 190°C per 30'. Servite la torta tiepida... è FA-VO-LO-SA!!!

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 rotolo di pasta brisée
- 1 radicchio trevigiano
- ½ zucca
- 200 g di provola affumicata
- 1 **manciatina di Semi di sesamo biologici - Melandri, I semi del Benessere**
- 1 **manciatina di semi di zucca decorticati biologici - Melandri, I semi del Benessere**
- 2 scalogni
- 1 uovo
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe



Muffin zucca e cioccolato

Ricetta di **Monica Caldara** ★ lamammapasticciona.blogspot.it



INGREDIENTI per 15 muffin circa

- 100 g farina 00 antigrumi
- 30 g fecola di patate
- 50 g zucchero di canna
- 10 g lievito per dolci
- 1 pizzico sale
- 1 uovo
- 45 g burro
- 240 g zucca fresca grattugiata
- 50/60 g gocce di cioccolato fondente
- 30 g latte
- 1 cucchiaio di **Semi di zucca decorticati biologici- Melandri, I semi del Benessere**

PREPARAZIONE

Lavate e tagliate le zucchine a pezzettini. La zucca si usa a crudo, non necessita di cottura!

Versate tutti gli ingredienti - tranne il mix di semi - in un mixer e frullate aggiungendo gradualmente l'Olio Extravergine di Oliva, fino a ottenere una crema omogenea.

Per condire la Pasta:

Mentre cucinate la pasta, versate qualche cucchiaio di acqua salata bollente sul vostro pesto e mescolate bene. In questo modo otterrete un condimento più morbido e vellutato.

Scolate la pasta, aggiungete il pesto di zucchine, una macinata di pepe nero, un filo d'Olio Extravergine di Oliva e un cucchiaino di mix di semi per ciascun piatto.

