



Zucca arrosto

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 20 Min.
Tempo di cottura 20 Min.
Porzioni 4
Elettrodomestico CombairSteamer V2000 dal 2021

Insalata di zucca con pera e feta

Zucca

1 kg di zucca (ad es. Hokkaido o butternut)
2 pere, sbucciate
1 cipolla rossa, sbucciata
1 CT di Ras el Hanout
2 CM di olio d'oliva
1 CT di sale
un po' di pepe
80 g di noci, tritate grossolanamente
40 g di semi di zucca

Vinaigrette

4 CM di olio di colza
2 CM di olio di semi di zucca
4 CM di aceto di mele
½ CT di miele liquido
1 spicchio d'aglio, schiacciato
1 pizzico di cannella
un po' di sale
un po' di pepe





Guarnizione

100 g di feta, sbriciolata

alcune foglie di cicorino rosso, spezzettate grossolanamente

Zucca

Preriscaldare la camera di cottura a 230 °C con aria calda con vapore.

Pulire la zucca, sbucciare le pere e la cipolla e tagliarle a fettine spesse 2 cm. Aggiungere il Ras el Hanout e l'olio d'oliva, quindi aggiustare di sale e pepe.

Distribuire il tutto in una teglia rivestita con carta da forno e arrostitire per 15 minuti nell'appoggio centrale.

Girare la zucca e cospargere con le noci e i semi di zucca.

Cuocere per altri 5 minuti.

Vinaigrette

Mescolare tutti gli ingredienti e insaporire.

Guarnizione

In una ciotola mescolare la zucca arrostita e la vinaigrette e lasciar raffreddare un po'.

Impiattare con il cicorino rosso e cospargere di feta.

Fasi di cottura

(Pre)riscaldare la camera di cottura a 230 °C con Aria calda + vapore

Preriscaldamento terminato. Inserire l'alimento.

Aria calda + vapore 230 °C per 15 Min.

Aggiungere gli ingredienti. Proseguire la cottura.

Aria calda + vapore 230 °C per 5 Min.

Consigli

La buccia delle zucche Hokkaido e butternut è commestibile.

Accessori

Teglia

