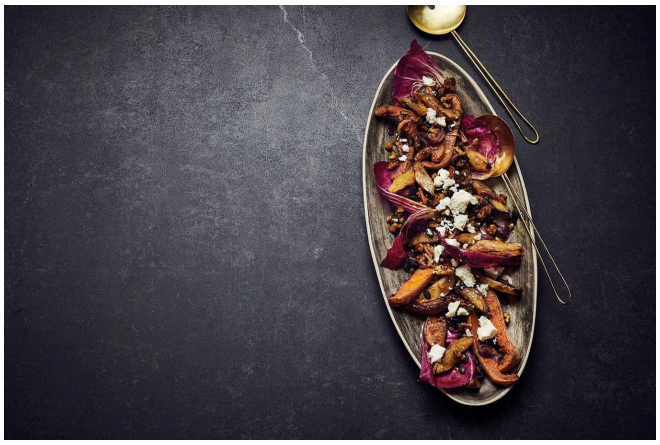
Zucca arrosto

Ricetta di V-ZUG SA



Insalata di zucca con pera e feta

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

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 arrostire 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

Ulteriori informazioni

Creata il	26.01.2022