

## Purea di zucca

La purea di zucca è una preparazione semplicissima ma base per tante altre ricette buone, siziose e golose. Tutte ovviamente hanno come ingrediente principale la zucca.

La zucca non è solo una verdura tipica del periodo autunnale, in America se ci pensate, è proprio un simbolo!

Pensate ad Halloween o alla festa del Ringraziamento, un giorno speciale di cui la zucca è, insieme al tacchino e al mais, la base del pranzo più amato.

Un piccolo aneddoto personale: fino all'università non ho mai mangiato la zucca. Non piaceva a nessuno in famiglia.... per fortuna poi la cucina è diventata per me una passione e passo dopo passo mi sono interessata a questa verdura. La prima cosa che ho mangiato sono stati i tortellacci...ancora me li ricordo: buonissimi.

### **Purea di zucca. Dolce o salato?**

La zucca si può fare in tantissimi modi diversi, [arrostita al forno](#), come purè, [ripiena](#), in buonissime [vellutate](#) e ridotta in purea può essere un valido ingrediente sia in preparazioni dolci che salate.



Come ad esempio tortelli, pumpink pie, pancake, cappuccino alla zucca e tanto altro ancora.

### **Come fare la purea di zucca.**

Per prima cosa occorre tagliare la zucca a cubetti, eliminare la buccia e ovviamente cuocerla.

Potete farlo in due modi diversi.

Al vapore o al forno.

Al vapore dopo 30 minuti a fuoco sostenuto la vostra zucca sarà pronta.

Al forno servono **almeno** 40 minuti a 180°. Vi consiglio di cuocerla usando un sacchetto fatto con la carta forno o all'interno di un apposito sacchetto per la cottura. Saprete che è cotta al punto giusto quando riuscirete ad infilzarla con una leggera pressione.

Entrambe le cotture vanno benissimo. Ma se dovete fare una purea che vada bene per tutto e sia più facilmente lavorabile ti consiglio quella al vapore.

### **Ridurre la zucca in purea.**

Per i ripieni salati, come ad esempio nei tortelli potrebbe andare bene anche schiacciarla con la forchetta, ma secondo me il modo migliore rimane comunque frullare fino ad ottenere una crema omogenea.

Se amate la zucca è un modo facile e veloce per averne una scorta sempre a portata di mano, quella che vi rimane la potete anche congelare.

Di seguito lascio un elenco di ricette che potete realizzare con la purea di zucca.

Ogni volta che ne farò una la inserirò qui.

A domani con la prima ricetta :)... la pumpink pie!

### **Pumpkin Pie. La torta di zucca americana.**

Pumpkin-pie. La torta di zucca americana

### **Muffin di zucca senza glutine e senza lattosio**

Muffin di zucca senza glutine e senza lattosio