



Lista della spesa di...

Ottobre

Frutta di stagione:

- Ananas
- Avocado
- Castagna
- Dattero
- Fico e Fico d'India
- Mela
- Kaki
- Limone
- Melagrana
- Uva
- Pera
-
-

Verdura di stagione:

- Broccolo
- Bietola
- Cavolo
- Cipolla
- Carota
- Lattuga
- Funghi
- Melanzane
- Olive
- Sedano
- Verza
- Zucca
-
-
-

La ricetta del mese:

Vellutata di zucca

Le zucche sono le regine dell'autunno! La loro polpa arancione e zuccherina si presta perfettamente per la preparazione di creme e vellutate che vengono consumate con piacere in questo periodo dell'anno. Perfetta quando abbinata a porri e patate.

Ingredienti:

- Zucca
- Brodo vegetale
- Patate
- Olio evo
- Cipolla
- Sale e pepe a piacere

Iniziate pulendo accuratamente la zucca e tagliandola a cubetti. Pelate le patate e tagliate anche queste a cubetti più o meno delle stesse dimensioni. In un tegame versate un filo d'olio e un po' di cipolla tagliata finemente. Quando la cipolla sarà dorata aggiungete la zucca e le patate. Aggiungete il brodo vegetale e lasciate cuocere a fuoco basso per circa mezz'ora. Se necessario, aggiungete dell'altro brodo. A cottura terminata frullate il tutto fino ad ottenere una consistenza cremosa. Aggiustate di sale e pepe e accompagnate con qualche crostino di pane. Semplicissimo!



Note:

.....

.....

.....