



CREMA DI ZUCCA E FINOCCHI

La crema di zucca e finocchi con stelle di sfoglia è una vellutata morbida e delicata, resa festiva da questi particolari crostini a forma di stella.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di zucca gialla (polpa)
- 1 unità media di finocchio (200 g)
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di parmigiano (4 g)
- 100 grammi di pasta brisée
- q.b di sale, pepe e maggiorana, paprika (facoltativo)
- 100 grammi di ricotta magra (tipo santa lucia light) o altro formaggio spalmabile light (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollore 700 ml di acqua.
- 2° Mondate finocchi e zucca, rimuovendo le parti dure, gambi, filamenti e barbette. Lavate le verdure e riducetele a tocchetti.
- 3° In una casseruola rosolate i cubetti di zucca e finocchio per due minuti in un velo d'olio, poi coprite di acqua. Aggiungete mezzo cucchiaino di sale grosso e cuocete per 20 minuti o finché le verdure sono tenere.
- 4° Se volete decorare con le stelline, accendete il forno a 190° e ricavate con dei tagliabiscotti a forma di stella delle stelline di pasta brisée. Se avete la sfoglia, va bene, ma è necessario spennellarla di uovo sbattuto perchè non si gonfi troppo in cottura. L'uovo sbattuto luciderà le stelline e le renderà dorate. Infornatele nella parte medio alta del forno finché sono appunto dorate.
- 5° Quando la verdure sono cotte, frullate a crema, aggiungendo a vostro gusto parmigiano e qualsiasi formaggio spalmabile (oppure, molto buono ma più grasso, con panna acida).
- 6° Versate la vellutata calda nelle ciotoline. Prelevate un poco di formaggio spalmabile (o un po' di yogurt) con un cucchiaino per decorare la superficie della crema, ruotando il cucchiaino per creare un cerchio "pannoso". Spolverate di pepe e paprica se piace. Infine distribuite qualche piccola foglia di maggiorana e adagiatevi le stelle di sfoglia.
- 7° Portate in tavola le restanti stelle di sfoglia come crostini.
- 8° Portate in tavola le restanti stelle di sfoglia come crostini.
- 9° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (156 g)	% AR
ENERGIA	86 kcal	134 kcal	7 %
PROTEINE	3 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	10 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	4 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	152 mg	236 mg	10 %