

## Tutti i modi per cucinare la zucca: minestre, tartine e fantasia

**Autore:** francesca

**Data:** 25 Settembre 2014

La **zucca** può essere considerato l'ortaggio autunnale per eccellenza.

In Autunno c'è una vasta gamma di ortaggi gustosi e nutrienti, che ci aiuteranno ad affrontare meglio l'inverno che avanza a grandi passi.

L'alimentazione, infatti, è fondamentale per evitare di contrarre l'influenza e raffreddore; alcuni [alimenti, poi, sono addirittura antistress](#). Tra carciofi, funghi, peperoni e cavolo, la tavola diventa un concentrato di vitamine e, dunque, un toccasana per la nostra salute.

Infine, i **semi di zucca tostati** sono un potente anti-infiammatorio e sono in grado di attenuare i sintomi della depressione.

Veniamo alle **ricette con la zucca**

### Tartine di zucca

#### Ingredienti

- 1 rametto di timo
- 3 tazze di zucca, sbucciata e tagliata a dadini
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 patate
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe bianco q.b.
- 3 cucchiaini di burro
- 1 tazza di panna di panna da cucina
- voulevant già pronti
- 3 cucchiaini di formaggio di capra, sbriciolato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato

#### Preparazione

Preparate, per prima cosa, la zucca e le patate. Pulite la zucca, tagliatela a dadini, mettetela in una teglia unta d'olio, irrorate i cubetti con altro olio, aggiungete lo zucchero semolato e il timo. Lasciate cuocere a 220° per almeno un'ora. Lessate le patate, nel frattempo, fino ad ottenere una consistenza ferma ma morbida. Lasciate raffreddare le verdure e poi frullate gli ortaggi, anche insieme, fino ad ottenere una purea di zucca e patate. Ora, aggiungete il burro, la panna calda e 3

cucchiaini di formaggio di capra; lavorate con un cucchiaino di legno per non creare grumi. Aggiustate di sale e pepe. Ora, scaldare i voulevant in forno e riempiteli con il composto di zucca. Servite le tartine calde e, se volete, potete aggiungere della frutta secca per guarnire.

## Minestra e vellutata di di Zucca

### Ingredienti

- Un kg di zucca
- 2 patate medie
- 2 porri
- 50 gr di parmigiano
- una cipolla
- noce moscata q.b.
- olio q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione

Pulite la zucca, eliminando semi e buccia, tagliatela poi a cubetti. Pelate le patate e tagliate anch'esse a cubetti. Affettate i porri, mettete le verdure in una pentola capiente, riempite la pentola con l'acqua, salate, e fate cuocere per 40 minuti. A cottura ultimata, frullate le verdure e assaggiate, per aggiungere altro sale, se necessario, e aggiustate di sale e pepe. Spolverate con il parmigiano e la noce moscata e servite la minestra di zucca calda, accompagnandola con dei crostini di pane. Se volete rendere la ricetta più golosa, aggiungete un paio di cucchiaini di panna da cucina al composto.

## Torta di zucca

### Ingredienti

- 500 gr di zucca
- 200 gr di zucchero
- 220 gr di farina
- 100 gr di burro
- 2 uova
- 10 biscotti amaretti
- mezzo bicchiere di latte
- una bustina di lievito per dolci
- scorza di un limone

### Per guarnire

- Zucchero a velo o cioccolato fuso

### Preparazione

Lessate la zucca fino a renderla morbida e frullatela; sbattete le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungete la farina setacciata, il burro ammorbidito, il latte, la zucca frullata, la scorza di limone, gli amaretti sbriciolati e il lievito. Imburrate ed infarinate una teglia, versatevi il composto, mettete in forno a 180°, per almeno 20 minuti. Quando la torta sarà

pronta, potete scegliere tra due guarnizioni: semplice zucchero a velo, oppure del cioccolato fondente, sciolto in un pentolino.

## Zucca al forno

La zucca al forno ha una ricetta semplicissima. Basta tagliare la zucca, condire con un po' di olio, la salvia, la cannella e il sale e cuocere.

E ANCORA:

- [RICETTE PER CUCINARE LA ZUCCA COME CONTORNO](#)
- [RICETTA PER SFOGLIA DI ZUCCA E ZUPPE DI ZUCCA](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/tutti-i-modi-per-cucinare-la-zucca-minestre-tartine-e-fantasia/>

Generato il 18/06/2026