

Semi di zucca: ecco come usarli in ricette dolci e salate

Autore: Francesca Scarabelli

Data: 23 Marzo 2021



Forse non tutti sanno che i **semi di zucca** possono essere aggiunti a preparazioni e a ricette culinarie. Questi semi possono essere mangiati sia crudi che cotti e fuori stagione è possibile acquistarli nei negozi biologici oppure nei supermercati.





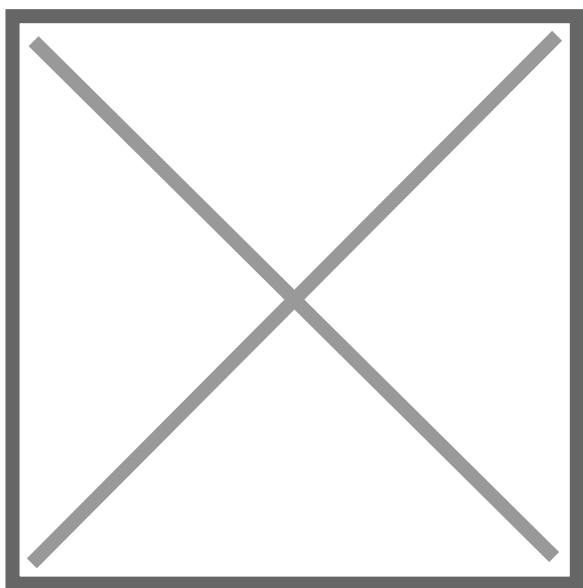
I **semi della zucca** possono essere aggiunti a diverse preparazioni, sia dolci che salate: ad esempio, li possiamo aggiungere alle verdure saltate in padella, ma li possiamo utilizzare in cucina anche per **arricchire fresche insalate di verdure**.

Ancora, questi semi possono essere utilizzati per preparare la cosiddetta **granola o muesli**, da mangiare a colazione insieme al latte o allo yogurt. Con questi **semi oleosi**, poi, potrete arricchire gli **impasti per fare il pane**, i tarallini o i panini al latte.

Infine con i **semi della zucca** potrete **guarnire una torta di zucca** o anche una torta di carote. Ma vediamo qualche facile **ricetta con i semi di zucca**!

Biscotti ai semi di zucca

I **biscotti ai semi di zucca** sono leggeri e soprattutto salutari. Questi biscotti, inoltre, possono essere preparati anche senza latte o uova, per una ricetta light e vegan. La preparazione che vi proponiamo prevede l'aggiunta del cacao, ma nulla vieta che si possano preparare anche senza aggiungere questo ingrediente!



Ingredienti

Semi di zucca: 50 gr

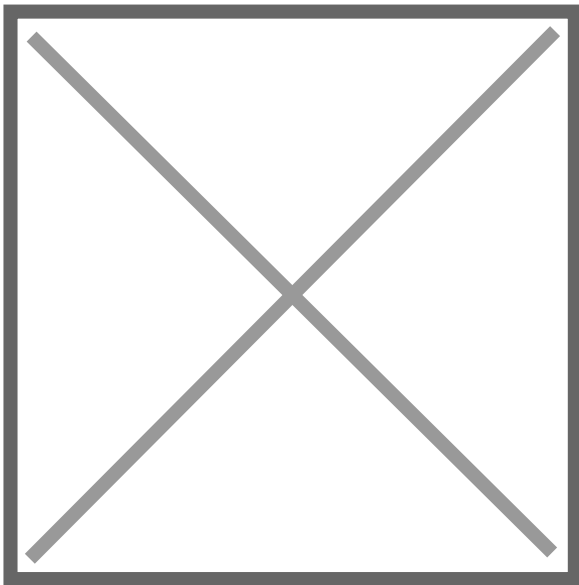
Farina di farro: 250 gr

Cacao amaro in polvere: 30 gr
1/2 cucchiaino lievito per dolci
1/2 cucchiaino cannella in polvere
1 uovo (facoltativo)
Olio di semi: 30 ml
Latte vegetale o acqua: 10 ml
Zucchero di canna: 10 gr
1 cucchiaio di malto d'orzo o miele
Cereali in fiocchi: 50 g

Preriscaldate il forno a 180°C e fate **tostare i semi di zucca** su una teglia rivestita con carta forno per circa 10 minuti, poi lasciateli raffreddare. Nel frattempo unite la farina, il cacao in polvere, il lievito, la cannella, lo zucchero di canna, il malto d'orzo, l'olio, il latte di avena e se lo preferite l'uovo, mescolando fino a quando non siano ben amalgamati tutti gli ingredienti. Per ultimo aggiungete i cereali in fiocchi e i semi di zucca. Aiutandovi con un cucchiaio, formate delle palline da mettere su una teglia rivestita con della carta forno, quindi cuocete per quindici o venti minuti, fino a quando i **biscotti ai semi di zucca** saranno cotti.

Semi di zucca tostiti

I **semi di zucca tostiti** sono ideali per uno spuntino spezza fame. Farli in casa è semplicissimo, vediamo come fare!



Ingredienti:

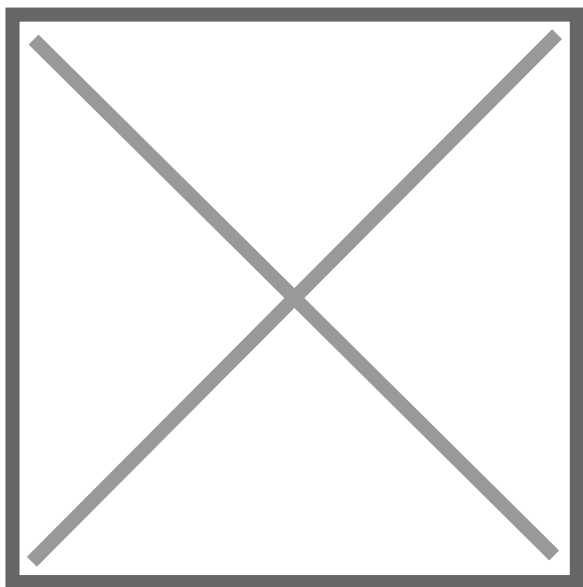
Semi di zucca: una manciata
Sale: q.b.
Spezie a piacimento: facoltativo
Olio: un filo

Prendete i semi dall'interno di una zucca fresca, puliteli bene togliendo i filamenti della zucca e passateli sotto l'acqua corrente. Fateli asciugare accuratamente con un panno o della carta da cucina. Successivamente salateli e lasciateli riposare per tutta la notte. Foderate, quindi, una teglia

con della carta da forno, trasferite i semi di zucca sulla teglia, aggiungete un po' d'olio e infornate a 170 gradi per circa 30 minuti e rigirandoli più volte per non farli attaccare. Una volta sfornati, fateli raffreddare e mangiateli per un aperitivo o uno stuzzichino salato. I **semi di zucca tostati** possono essere aromatizzati anche con la cannella se preferite un sapore più dolce o con altre spezie, come ad esempio il curry.

Muffin salati con semi di zucca

I **muffin salati alla zucca** sono delle ricette monoporzione sfiziosissime, perfette per un antipasto a buffet o un aperitivo. Da servire anche come rustici, sono davvero da provare!



Ingredienti:

Farina di farro o di grano: 150 gr

Zucca cotta: 250 gr

Un uovo

Latte di riso: 100 ml

Olio di semi o di riso: 50 ml

Parmigiano grattugiato: 30 gr

Formaggio tagliato a cubettini (asiago, emmenthal, fontina, caciotta, provola, scamorza): 100 gr

Semi di zucca: una manciata e q.b. per decorare

Una bustina di lievito per torte salate

Noce moscata, pepe e sale: q.b.

Preriscaldare il forno a 180 gradi. In una ciotola unire le uova, il latte e l'olio e lavorate con l'aiuto di una frusta. Aggiungete la zucca cotta e frullata e lavorate ancora per amalgamare il tutto. A questo punto unire al composto tutti gli ingredienti secchi: la farina, il parmigiano grattugiato, la bustina di lievito, una grattugiata di noce moscata, un pizzico di sale e di pepe ed amalgamate il tutto con una spatola. Infine unire i cubetti di formaggio e i semi di zucca ed amalgamateli al composto. Rivestite con carta da forno dei pirottini da muffins e versateci dentro il composto ottenuto, cospargendo la superficie dei muffin con altri semini di zucca. Infornate a 180 gradi per 20 minuti circa, controllando la cottura con uno stecchino di legno.

Leggi anche:

[Ricette con i semi, tante idee originali e creative per i tuoi ospiti](#)

[Tutti i modi per cucinare la zucca: minestre, tartine e fantasia](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ricette-con-i-semi-di-zucca-3-piatti-dolci-o-salati/>

Generato il 08/05/2026