



Roesti di patate e zucca al Camembert

⌚ 45 min

◉ 1 Portions

📅 Lyon 16/10/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettini piccoli. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete.
2. Tagliate a cubetti piccoli la zucca e le patate ed aggiungetele alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete gradualmente l'acqua. Il quantitativo di acqua dipende da quanto è alto il fuoco e se cucinate con o senza coperchio. L'importante è non annegare il contenuto ma neanche bruciarlo. Aggiungere sale, pepe e zucchero e mescolare.
3. Quando le patate e la zucca si sono ammorboidite fate evaporare l'acqua in eccesso (lasciate comunque che il composto sia umido) e poi aggiungete il Camembert. Fatelo sciogliere e mescolate il tutto, mantecando.
4. Aggiungete l'uovo e mescolate per amalgamare.
5. Smettete di mescolare e aspettate che il composto assuma una consistenza pseudo-solida.
6. Servite accompagnando con un insalata verde semplice (e.g. Valerianella).

Ingredients

| |
|-----------------------|
| 1/2 Cipolla |
| 150 g Zucca |
| 1 patata |
| 50 g Camembert |
| 1 Uovo |
| 1 cucchiaino Olio EVO |
| 1 bicchiere Acqua |
| 1 pizzico Sale |
| 1 pizzico Pepe nero |
| 1 pizzico zucchero |



Spaghetti alla zucca e zucchine

⌚ 45 min

◉ 1 Portions

📅 Lyon 20/10/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettini piccoli. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete.
2. Tagliate a cubetti piccoli la zucca e aggiungetela alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete gradualmente l'acqua. Il quantitativo di acqua dipende da quanto è alto il fuoco e se cucinate con o senza coperchio. L'importante è non annegare il contenuto ma neanche bruciarlo. Nel frattempo tagliate la zucchina a julienne e scaldate l'acqua per la pasta.
3. Quando la zucca comincia ad ammorbardirsi aggiungete la zucchina, sale, zucchero e peperoncino.
4. Finché vi dedicate alla cottura degli spaghetti controllate che le zucchine non si spappolino. Se cominciano a diventare troppo molli, semplicemente spegnete il fuoco.
5. Finché la pasta cuoce sminuzzate la scorza di limone e aggiungetela al sugo.
6. Quando gli spaghetti sono pronti scolatevi (meglio un po' al dente) e poi saltateli velocemente con il sugo preparato.

Ingredients

| | |
|--------------|-------------|
| 120 g | Spaghetti |
| 1/2 | Cipolla |
| 150 g | Zucca |
| 1 | Zucchina |
| 1 cucchiaino | Olio EVO |
| 1 bicchiere | Acqua |
| 1 pizzico | Sale |
| 1 pizzico | Zucchero |
| 1 spolverata | Peperoncino |
| 1 pezzo | Scorza di |
| | limone |



Spaghetti cacio e kiwi

⌚ 30 min

◉ 1 Portions

📅 Lyon 22/10/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettini. Scaldate l'olio in un pentolino antiaderente e soffriggete.
2. Sbucciate e tagliate a pezzettini i due kiwi aggiungeteli alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete un goccio d'acqua, lo zucchero il timo e il peperoncino. Mescolate e coprite con un coperchio. Cuocete a fuoco medio basso finché non ottenete una pseudo-poltiglia.
3. Nel frattempo cuocete la pasta e grattugiate il pecorino.
4. Quando la pasta è pronta scolatela e impiattate mescolandovi il sugo e il pecorino grattugiato.

Ingredients

| | |
|--------------|---------------------------|
| 120 g | Spaghetti |
| 1/4 | Cipolla |
| 2 | Kiwi |
| 40 g | Pecorino sardo stagionato |
| 1 cucchiaio | Olio EVO |
| 1 pizzico | Zucchero |
| 1 spolverata | Peperoncino |
| 1 rametto | Timo |



Zucca, cipolla e mela caramellate

⌚ 45 min

◉ 1 Portions

📅 Lyon 6/11/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettoni. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete.
2. Tagliate a pezzettoni la zucca. Quando la cipolla comincia a diventare trasparente aggiungete la zucca alla padella. Fate saltare per un po', poi aggiungete un poco d'acqua e coprite. Cuocete a fuoco medio per 15 minuti.
3. Tagliate la mela a pezzettoni e aggiungetela alla padella. Continuate la cottura, eventualmente aggiungendo acqua se le verdure rischiano di bruciarsi. Aggiungete il pizzico di sale.
4. Aggiungete sale, pepe, zucchero e ancora un poco d'acqua. Mescolate e continuate la cottura finché l'acqua viene assorbita.
5. Fate caramellare il composto e servite con una guarnizione di aceto balsamico e volendo uno o due kiwi tagliati a rondelle.

Ingredients

| |
|----------------------|
| 1/2 Cipolla rossa |
| 150 g Zucca |
| 1 Mela |
| 1 cucchiaio Olio EVO |
| 1/2 bicchiere Acqua |
| 1 pizzico Sale |
| 1 pizzico Pepe nero |
| 1 pizzico Zucchero |



Caponata autunnale

⌚ 45 min
◉ 1 Portions
📅 Lyon 10/11/2021

Preparation

1. Mondate uno dei due spicchi d'aglio e tagliatelo a pezzettini. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete brevemente.
2. Tagliate a pezzettoni la zucca e la patata ed aggiungetele alla padella. Fate saltare per un minuto circa, poi aggiungete un poco d'acqua e coprite. Cuocete a fuoco medio per 10 minuti.
3. Tagliate la zucchina a pezzettoni e aggiungetela alla padella. Continuate la cottura per altri 10 minuti, eventualmente aggiungendo acqua se le verdure rischiano di bruciarsi. Aggiungete il pizzico di sale.
4. Tagliate il pomodoro a pezzettoni e aggiungetelo alla padella insieme alle olive e ai capperi.
5. Sminuzzate la scorza di limone e tagliate a pezzetti il secondo spicchio di aglio. Aggiungete entrambi alla padella insieme alla spolverata di peperoncino e al cucchiaio di aceto.
6. Cuocete ancora per un poco finché le verdure cominciano a spappolarsi.
7. Servite possibilmente accompagnando con del pane o una piadina. Se volete potete aggiungere al piatto una piccola degustazione di formaggi con miele o confetture.

Ingredients

| | |
|---------------|-------------------------|
| 2 spicchi | Aglio |
| 100 g | Zucca |
| 1 | Patata |
| 1 | Pomodoro |
| 1/2 | Zucchina |
| 20 g | Olive verdi in salamoia |
| 10 g | Capperi in salamoia |
| 2 cucchiai | Olio EVO |
| 1/2 bicchiere | Acqua |
| 1 cucchiaio | Aceto di vino bianco |
| 1 pizzico | Sale |
| 1 pizzico | Peperoncino |
| 1 pezzo | Scorza di limone |