




Capitolo 1

Contorni

---

ZuccaCipollaMela.JPG

## Zucca, cipolla e mela caramellate

 45 min  
 1 Porzione  
 Lyon 6/11/2021

### Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettoni. Scaldare 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

CaponataAutunnale.JPG

## Caponata autunnale



45 min



1 Porzione



Lyon 10/11/2021

### Preparation

1. Mondate uno dei due spicchi d'aglio e tagliatelo a pezzettini. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e soffriggete brevemente.
2. Tagliate a pezzettoni la zucca e la patate 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 zuccina 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	Zuccina
20 g	Olive verdi in salamoia
10 g	Capperi in salamoia
2 cucchiari	Olio EVO
1/2 bicchiere	Acqua
1 cucchiaio	Aceto di vino bianco
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Peperoncino
1 pezzo	Scorza di limone