

Indice

1	Pastasciutte	1
	Spaghetti alla zucca e zucchine	2
	Spaghetti cacio e kiwi	3
	Fusilloni con zucchine alla curcuma	4
	Carbonara di zucca	5
	Linguine porro e aringa	6
	Spaghetti alla chitarra alle pere	7
	Pennoni alla Norma	8
2	Risotti	9
	Risotto di zucca al Roquefort e noci	10
	Riso al melone bianco	11
3	Zuppe	13
	Crema di zucca con formaggio di capra	14
	Vellutata di zucca con gamberi ubriachi	15
	Zuppa rustica alla zucca	16
4	Insalate	17
	Insalata Danese	18
5	Contorni	19
	Zucca, cipolla e mela caramellate	20
	Caponata autunnale	21

6 Secondi piatti	23
Roesti di patate e zucca al Camembert	24
Dahl di lenticchie e fagioli neri	25

Capitolo 1

Pastasciutte



Spaghetti alla zucca e zucchine



45 min



1 Porzione



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 cucchiaio	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 Porzione

📅 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



Fusilloni con zucchine alla curcuma



1 h



1 Porzione



Lyon 13/01/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. Pulite e tagliate a pezzettini lo spicchio d'aglio. Mettete la cipolla, l'aglio e il peperoncino in una padella con l'olio e soffriggete per 4 minuti.
2. Tagliate la zucchina a pezzettini e aggiungetela alla padella. Cucinate a fuoco medio senza coperchio mescolando spesso fino ad abbrustolirla leggermente.
3. Tagliate in quattro i pomodorini e aggiungeteli al sugo, cucinate fino a farli appassire.
4. Nel frattempo mettete a bollire l'acqua e cuocete la pasta.
5. Aggiungete al sugo sale, pepe e curcuma e cuocete ancora qualche minuto.
6. Scolate i fusilloni leggermente al dente e saltateli in padella con il sugo.

Ingredients

120 g	Fusilloni
1/2	Cipolla
1/2	Zucchina
1 spicchio Aglio	
10	Pomodorini
2 cucchiai	Olio EVO
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Peperoncino
1 cucchiai	Curcuma
	Pepe nero



Carbonara di zucca

⌚ 30 min

◉ 1 Porzione

📅 Lyon 16/01/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. In un tegame scaldate l'olio e soffriggete la cipolla.
2. Tagliate la zucca a cubetti di circa mezzo centimetro di lato e aggiungete alla padella. Fateli rosolare a fuoco medio senza coperchio aggiungendo un filo d'acqua se cominciano a bruciarsi.
3. Nel frattempo cuocete gli spaghetti.
4. Mentre pasta e sugo cuociono, in una ciotola mettete un uovo intero e un tuorlo, grattugiateci sopra il pecorino, il parmigiano e il pepe nero. Mescolate bene e mettete da parte.
5. Prelevate una tazzina di acqua di cottura e poi scolate gli spaghetti al dente.
6. Trasferite gli spaghetti nella padella e saltate con il sugo per circa 2 minuti, aggiungendo un poco di acqua di cottura per rendere il sugo più cremoso.
7. Spegnete il fuoco e aggiungete le uova con il pepe e il formaggio. Amalgamate il tutto e impiattate. Spolverizzate con del pecorino grattugiato o a scaglie.

Ingredients

120 g	Spaghetti
1/2	Cipolla
150 g	Zucca
2 cucchiai	Olio EVO
1 pizzico	Zucchero
2	Uova
50 g	Pecorino
20 g	Parmigiano
	Pepe nero



Linguine porro e aringa



20 min



1 Porzione



Lyon 11/03/2022

Preparation

1. Per prima cosa mettete a bollire l'acqua.
2. Lavate e tagliate il porro, in egual quantità la parte bianca del gambo e quella verde delle foglie. Spezzettate le rondelle del gambo. Pulite uno spicchio d'aglio, tagliatelo in due e schiacciatelo con il piatto del coltello.
3. In una padella grande fate soffriggere il porro e l'aglio con un cucchiaio d'olio.
4. Nel frattempo tagliate a pezzetti uno dei due filetti di aringa e a pezzettini piccoli l'altro mezzo filetto. Aggiungete alla padella.
5. Quando l'acqua bolle salate e gettate la pasta. Nel frattempo abbassate il fuoco della padella e mescolate. Se il sugo appare secco aggiungete una tazzina di acqua di cottura.
6. Aggiungete alla padella il succo di mezzo limone e spolverizzate di aneto. Aggiungete anche un pizzico di peperoncino.
7. A due minuti da quando intendete scolare la pasta tagliate a metà i pomodorini e aggiungeteli al sugo.
8. Scolate la pasta leggermente al dente e saltatela in padella per due minuti con il sugo, una tazzina di acqua di cottura e un cucchiaio d'olio. Impiattate e servite.

Ingredients

120 g	Linguine
100 g	Porro
3/2 filetti	Aringa affumicata
1 spicchio	Aglio
2 cucchiai	Olio EVO
5	Pomodorini ciliegini
1/2	Succo limone
q.b.	Aneto
1 pizzico	Peperoncino



Spaghetti alla chitarra alle pere

⌚ 20 min

◉ 3 Porzioni

📅 Paris 30/04/2022

Preparation

1. Per prima cosa mettete a bollire l'acqua.
2. Mondate la cipolla e l'aglio e metteteli a soffriggere con l'olio e il peperoncino intero.
3. Tagliate la pera, un quarto a pezzetti e la parte restante a pezzi piccoli. Quando la cipolla si è dorata, aggiungete alla padella.
4. Saltate per due minuti, poi aggiungete i rametti di timo e una tazzina da caffè di acqua di cottura. Cuocete con il coperchio.
5. A due minuti da quando intendete scolare la pasta togliete il coperchio dal sugo e fate asciugare un po'.
6. Pescate la pasta e mettetela nella padella del sugo. Saltate aggiungendo il formaggio a pezzettini e una spruzzata di pepe. Impiattate e servite.

Ingredients

400 g	Spaghetti alla chitarra
1 spicchio	Aglio
1	Cipolla
1	Pera Abate
2 cucchiai	Olio EVO
1	Peperoncino
3 rametti	Timo
1 pizzico	Pepe
30 g	Formaggio fresco di capra



Pennoni alla Norma



40 min



2 Porzioni



Copenhagen 25/09/2022

Preparation

1. Per prima cosa mettete a bollire l'acqua.
2. Mondate la cipolla mettetela a soffriggere con l'olio.
3. Tagliate la melanzana a cubetti e aggiungetela alla padella insieme al peperoncino.
4. Buttate la pasta. Nel frattempo saltate il sugo a fuoco medio per rosolare la melanzana, aggiungendo un pizzico di sale e uno di zucchero. Se inizia a bruciarsi aggiungete un filo d'acqua.
5. A due minuti dalla fine della cottura della pasta, aggiungete la passata di pomodoro e le foglie di basilico (se sono molto grandi tagliatele a pezzettoni), portate il fuoco al minimo e mescolate il sugo.
6. Scolate la pasta e unitela al sugo in padella, mescolate senza saltare. Impiattate, spruzzate con il parmigiano grattugiato e servite.

Ingredients

200 g	Pennoni
1	Cipolla
3/4	Melanzena
2 cucchiali	Olio EVO
1	Peperoncino
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Zucchero
60 g	Passata di pomodoro
4 g	Basilico fresco
50 g	Parmigiano grattugiato

Capitolo 2

Risotti



Risotto di zucca al Roquefort e noci

🕒 1 h
🕒 1 Porzione
📅 Lyon 5/12/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela finemente. Mettetela in un tegame con l'olio e soffriggete per 2 minuti. Abbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere per altri 10 minuti.
2. In un pentolino scaldate l'acqua e scioglietevi il dado vegetale.
3. Pulite e tagliate a pezzettini piccoli la zucca, aggiungetela al tegame della cipolla. Alzate il fuoco e rosolate per qualche minuto. Dopodiché aggiungete due mestoli di brodo caldo, il sale, il pepe e lo zucchero. Mescolate, abbassate il fuoco e coprite. Lasciate cuocere per circa 20 minuti.
4. Nel frattempo scaldate una padella larga e tostatevi brevemente il riso.
5. Sgusciate i gherigli delle noci e fatene una grossolana granella (per esempio con un mortaio).
6. La zucca dovrebbe essere ora morbida, e i pezzi dovranno spappolarsi quando mescolate. Aggiungete il riso e altri due mestoli di brodo. Fate cuocere per il tempo necessario al riso.
7. A cottura quasi ultimata aggiungete il burro e il Roquefort a pezzettini, facendoli sciogliere e mantecando così il risotto.
8. Aggiungete la granella di noci e impiattate. Come decorazione stanno bene due foglioline di menta.

Ingredients

1/2	Cipolla
200 g	Zucca
100 g	Riso Carnaroli
70 g	Roquefort
25 g	Burro
5	Noci
2 cucchiai	Olio EVO
2 bicchieri	Acqua
1/2	Dado vegetale
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Zucchero
	Pepe nero



Riso al melone bianco

⌚ 45 min

◉ 3 Porzione

📅 Idefix 13/07/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzettoni. Mettetela in un tegame con un cucchiaio d'olio e soffriggete per 2 minuti insieme agli spicchi d'aglio puliti e schiacciati.
2. Sbucciate il melone e tagliatelo a pezzetti. Quando la cipolla è dorata, aggiungete il melone alla padella e mescolate di frequente. Il melone si scioglierà rilasciando molta acqua, continuate a cuocere a fuoco medio-alto per asciugare il sugo.
3. Dopo circa 10 minuti aggiungete il sale, la curcuma e il pepe nero. Continuate a cuocere e mescolare.
4. Nel frattempo preparate il riso Basmati con la cottura pilaf: in un pentolino scaldate gli altri due cucchiai d'olio e poi saltateci il riso. Aggiungete acqua fino a coprire il riso di un dito e cuocete a fuoco medio-basso. Il riso assorbirà l'acqua, gonfiandosi. Se quando tutta l'acqua è assorbita il riso risulta ancora duro, aggiungete altra acqua (possibilmente bollente) e continuate la cottura.
5. Quando il riso e il sugo sono pronti procedete a impiattare creando con un mestolo due palline di riso. Aggiungete tre belle cucchiaiate di sugo e cospargetelo di pepe rosa fresco. Per concludere decorate con un cucchiaio di yogurt bianco.

Ingredients

1	Cipolla
2	Aglio
500 g	Melone bianco
300 g	Riso Basmati
3	Olio EVO
cucchiai	
1	Sale
cucchiaino	
1	Curcuma
cucchiaio	
1	Pepe nero
pizzico	
	Pepe rosa
50 g	Yogurt bianco

Capitolo 3

Zuppe



Crema di zucca con formaggio di capra



1 h



1 Porzione



Lyon 14/01/2022

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. In un tegame scaldate l'olio e soffriggete la cipolla. Una volta rosolata sfumate con il vino bianco.
2. Nel frattempo scaldate l'acqua con il dado vegetale per preparare il brodo.
3. Tagliate la zucca e la patata a pezzetti e aggiungete al tegame. Rosolate per qualche minuto.
4. Aggiungete il brodo e cuocete a fuoco medio mescolando spesso per circa 30-45 minuti, finché la zucca e la patata si squagliano al mescolare.
5. Aggiungete sale, zucchero, noce moscata e pepe. Mescolate bene e versate in un piatto fondo.
6. Tagliate a pezzetti il formaggio di capra e adagiatelo sulla crema di zucca.
7. Volendo aggiungete sul piatto dei pezzetti di pane o dei crostini.

Ingredients

1	Cipolla
1	Patata
300 g	Zucca
2 cucchiai	Olio EVO
1/2 litro	Acqua
1	Dado vegetale
1 tazzina	Vino bianco
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Zucchero
	Pepe nero
	Noce moscata
50 g	Formaggio di capra



Vellutata di zucca con gamberi ubriachi

⌚ 40 min

◉ 1 Porzione

📅 Lyon 06/03/2022

Preparation

1. In un pentolino mettete a bollire l'acqua con il dado vegetale.
2. Mondate la cipolla e la zucca. Tagliate entrambe a pezzettini e mettete in una pentola con un l'olio a soffriggere.
3. Aggiungete due mestoli di brodo vegetale e lo zucchero e continuate la cottura a fuoco medio continuando ad aggiungere brodo un poco alla volta per circa 30 min.
4. Passato questo tempo mettete i gamberetti in una padella già calda con un filo d'olio, aggiungete il vino bianco e mescolate. Cuocete finché il sugo dei gamberi non si rapprende. Lasciatelo umido in ogni caso.
5. Frullate la zucca con per ottenere una crema, mescolateci lo zenzero e la paprika e trasferite in un piatto. Aggiungete i gamberi.
6. Potete aggiungere anche dei crostini, un filo d'olio o di aceto balsamico e qualche foglia di prezzemolo.

Ingredients

1	Cipolla
200 g	Zucca
2 cucchiai	Olio EVO
1 pizzico	Zucchero
1	Dado vegetale
1/2 litro	Acqua
70 g	Gamberetti
1/2 bicchiere	Vino bianco
q.b.	Paprika dolce
q.b.	Zenzero



Zuppa rustica alla zucca



40 min



2 Porzioni



Copenhagen 12/09/2022

Preparation

1. Cominciate con il porro: utilizzando sia la parte verde che quella bianca tagliatelo a pezzettini e lavatelo per eliminare residui di terra. Dopodiché mettetelo in una pentola a soffriggere con l'olio.
2. Pulite e tagliate a pezzetti la zucca e aggiungetela alla pentola. Fate lo stesso con la patata.
3. Salate per un minuto, poi aggiungete il sale e un po' d'acqua in modo da coprire il soffritto. Mettete il coperchio e fate cuocere per 20 minuti, aggiungendo acqua se necessario.
4. Aggiungete la passata di pomodoro, il pepe e lo zucchero. Mescolate e continuate la cottura senza coperchio, facendo asciugare la zuppa. Continuate a cuocere finché i pezzi di patata e succa non si spappolano quando li schiacciate con il mestolo.
5. Spegnete il fuoco e aggiungete il burro, mantecando la zuppa.
6. Impiatte e servite.

Ingredients

1/2	Porro
200 g	Zucca
1	Patata
2 cucchiai	Olio EVO
1 cucchiaio	Zucchero
20 g	Burro
100 g	Passata di pomodoro
2 bicchieri	Acqua
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Pepe nero

Capitolo 4

Insalate



Insalata Danese



10 min



1 Porzione



Lyon 29/11/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a striscioline.
2. Lavate e centrifugate la valerianella e il basilico.
3. Tagliate a pezzetti l'aringa affumicata.
4. In una ciotola o piatto fondo mescolate la valerianella, il basilico, la cipolla, le olive, i capperi e l'aringa. In una tazzina mescolate il miele con l'olio e l'aneto, poi condite l'insalata.

Ingredients

1/8	Cipolla
100 g	Aringa affumicata
150 g	Valerianella
10-15	Basilico
2 cucchiai	Olive verdi Capperi in salamoia
1.5 cucchiai	Olio EVO
1 cucchiaino	Miele
1 spruzzata	Aneto

Capitolo 5

Contorni



Zucca, cipolla e mela caramellate

🕒 45 min
◉ 1 Porzione
📅 Lyon 6/11/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela a pezzetti. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e soffriggete.
2. Tagliate a pezzetti 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 pezzetti 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 Porzione
📅 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

Capitolo 6

Secondi piatti



Roesti di patate e zucca al Camembert



45 min



1 Porzione



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 ammorbidente 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 cucchiaio	Olio EVO
1 bicchiere	Acqua
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Pepe nero
1 pizzico	Zucchero



Dahl di lenticchie e fagioli neri

🕒 40 min

◉ 3 Porzioni

📅 Copenhagen 17/09/2021

Preparation

1. Mondate la cipolla e tagliatela grossolanamente. Pulite e schiacciate gli spicchi d'aglio. Mettete il tutto a soffriggere in padella.
2. Quando la cipolla è dorata, aggiungete le lenticchie e i fagioli con un po' della loro acqua. Aggiungete anche i due peperoncini, mescolate e fate cuocere per 10 minuti con il coperchio.
3. Aggiungente alla padella la passata di pomodoro, il sale, il pepe e il miele. Mescolate e continuate la cottura.
4. Lavate e tagliate in 4 gli acini d'uva e aggiungeteli alla padella. Mescolate e cuocete ancora per qualche minuto, questa volta senza coperchio, in modo da asciugare il composto.
5. Quando il Dahl ha raggiunto una consistenza cremosa, spegnete il fuoco e servite.

Ingredients

2	Cipolle
3 Spicchi	Aglio
400 g	Lenticchie in scatola
100 g	Fagioli neri in scatola
60 g	Uva nera fresca
3 cucchiai	Olio EVO
1/2 bicchiere	Acqua
100 g	Passata di pomodoro
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Pepe nero
2	Peperoncini
2 cucchiai	Miele