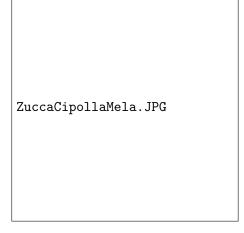
Capitolo 1

Contorni



Zucca, cipolla e mela caramellate

Ø 4

 $45\,\mathrm{min}$

O 1 Porzione

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

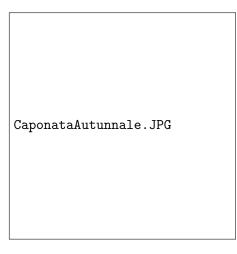
1 cucchiaio Olio EVO

1/2 bicchiere Acqua

1 pizzico Sale

1 pizzico Pepe nero

1 pizzico Zucchero



Caponata autunnale

O 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 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 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

$2\mathrm{spicchi}$	Aglio
$100\mathrm{g}$	Zucca
1	Patata
1	Pomodoro
1/2	Zucchina
$20\mathrm{g}$	Olive verdi ir
	salamoia
$10\mathrm{g}$	Capperi in
	salamoia
2 cucchiai	Olio EVO
1/2 bicchiere	Acqua
1 cucchiaio	Aceto di vinc
	bianco
1 pizzico	Sale
1 pizzico	Peperoncino
1 pezzo	Scorza di
	limone