



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



Insalata Danese

⌚ 10 min
◉ 1 Portions
📅 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 pezzettoni 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 foglie	Basilico
10-15	Olive verdi
2 cucchiai	Capperi in salamoia
1.5 cucchiai	Olio EVO
1 cucchiaino	Miele
1 spruzzata	Aneto



Risotto di zucca al Roquefort e noci

- 1 hour
- 1 Portions
- 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. Dopo di che 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



Fusilloni con zucchine alla curcuma

⌚ 1 hour
◉ 1 Portions
📅 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

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



Crema di zucca con formaggio di capra

⌚ 1 hour

◉ 1 Portions

📅 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