Jack-o-lantern e la ricetta scelta da Geco Gaudenzio

scritto da goditilavita.it | 30 Ottobre 2021





foto e immagini fornite da FrancescaDiaries

Una ricetta speciale per Halloween ..

Solo pochi ingredienti, con i colori dell’autunno e di questa festa, rigorosamente il nero e l’arancione..qui manca il viola, che ormai abbiamo importato dagli States..Halloween, nome derivante da All Hallow Eve cioè vigilia di tutti i santi. Sappiate che le sue origini sono in realtà celtiche e gaeliche, quindi dalla verde Irlanda, zona di Dublino e risalgono ad epoca medievale. Gli States ne hanno creato attorno un business commerciale, direi ben profiquo, e un lato puramente ludico. La tradizione di intagliare le zucche risale

invece all’800 e al personaggio di Jack-o-lantern.. Invece di coloratissimi e zuccherosi dolci vi propongo un sanissimo piatto ricco in vitamine, antiossidanti, sali minerali e calcio. Poco calorico e senza glutine, semplice da realizzare..cosa volete di più..i bambini preferirebbero i dolci zuccherosi lo so..quelli li avranno stasera quando travestiti da streghe, fantasma o Dracula busseranno alle porte del quartiere canticchiando Trick or Treat…dolcetto o scherzetto???

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di riso venere Risi Speciali
400 gr di zucca mantovana
120 gr di taleggio di buona qualità!
2 scalogni
olio evo
sale e pepe q.b.
1/2 bicchiere di latte
brodo vegetale preparato con carota, colla, sedano circa 800 gr

Procedimento:

Lessare il riso in abbondante acqua bollente salata per circa 40 minuti. Intanto pulire la zucca, eliminare la scorza e tagliare a cubetti non troppo grandi. Lessare i cubi di zucca nel brodo vegetale preparato verificandone la cottura con una forchetta, devono essere morbidi. In alternativa, se avete più tempo, fate cuocere un’ora in forno la zucca tagliata a fette quindi prelevate la polpa con un cucchiaio. Quindi prendete una capiente padella , scaldate due cucchiai di olio, e fatevi appassire lo scalogna tagliato a rondelle e insaporitevi un paio di minuti anche la zucca lessata e scolata, avendo cura di tenere da parte qualche cucchiaio del suo brodo di cottura. Se vi piace, oltre a sale e pepe, aggiungete un pizzico di peperoncino.
Una volta saltate in padella la zucca e la cipolla, frullatele

con il minipimer. Ponete sul fuoco un pentolino con il latte e il taleggio, facendolo fondere lentamente, mescolando per non far attaccare. Aggiungete la crema di zucca e scaldate. Scolare il riso e servire sopra la fonduta di zucca.

Ringrazio l'amica FrancescaDiaries per la golosa ricetta

– Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
– Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
– Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo "esclusivo" per te e tutti i tuoi amici?
– Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it