

# MUFFIN ZUCCA E CANNELLA

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA...”

OTTOBRE

MUFFIN ZUCCA E CANNELLA

Ottobre si sa, è il mese della zucca un ortaggio molto versatile, economico e dal sapore leggermente dolciastro che delizia palati di adulti e piccini.

La maggior parte di noi utilizza la zucca per preparare risotti e vellutate, qualcuno prova zucca al forno o in sformato, altri azzardano golosi dolci.

Per questo mese vi propongo la realizzazione di facilissimi e ottimi muffin, da mangiare a colazione o con il the pomeridiano, ma anche appena stiepiditi perché il loro profumo li rende veramente irresistibili.

Zucca per me è anche sinonimo di viaggio e amicizia, questo perché proprio ad ottobre si festeggia il compleanno di Sette Zucche!

Se con questo ho stimolato un po' la vostra curiosità, con un muffin tiepido in mano e una tazza di the nell'altra, andate a dare un'occhiata qui <http://paroleinzucca.com>

Qui vi troverete chi sono le meravigliose Sette zucche, perché si chiamano così e in che cosa consiste il loro viaggio.

INGREDIENTI per 12 muffin:

130 gr. di zucca già cotta e frullata

300 gr. di farina 00

200 gr. di zucchero di canna

2 uova

50 gr. di olio di semi

1 bustina di lievito

1 cucchiaino di cannella

per la decorazione:

granella di zucchero e cannella

#### PROCEDIMENTO:

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti in polvere, in un'altra sbattete insieme la zucca con le uova e l'olio dopodichè aggiungeteli , mescolando bene, alle farine.

Riempite per  $\frac{3}{4}$  dei pirottini inseriti nell'apposita teglia per muffin, cospargete con un pizzico di cannella e la granella di zucchero.

Infornate a 180° forno statico per circa 15-20 minuti.

Appena cotti cercate di pazientare finchè saranno tiepidi, sarà arduo!!!!

Tempi di conservazione: 2-3 gg in un contenitore con coperchio.

---

## **“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA: ottobre – vellutata di zucca**

– *Cenerentola: “Ma allora siete davvero la mia fata madrina?”*

– *Fata Madrina: “Beh certo, non mi metto mica a trasformare zucche per il primo che passa!”*

Quando vedo una zucca, soprattutto di quelle belle grandi e rotonde, penso a quella che è la mia favola preferita: Cenerentola. E di come con una semplice bacchetta magica, un ortaggio venga trasformato in una favolosa carrozza.

Poi, certo, penso anche alle zucche di Halloween, una festa non proprio nostra, popolata di zucche buone, zucche cattive e dolcetti o scherzetti.

Quello che mi affascina quando vedo le colture di zucche è il colore arancio acceso che spicca in mezzo a foglie e riccioli verdi che da pochi semi sono capaci di infestare interi orti.

La zucca è un alimento molto versatile, ottimi i primi come pasta, gnocchi, ravioli, risotti e zuppe; molto buono come contorno e perché no, come ingrediente di particolari crostate abbinato a mele e gocce di cioccolato fondente.

Vi propongo per questo mese di ottobre una morbida vellutata.

## INGREDIENTI:

zucca

patate

cipolle

acqua

olio ev, sale e pepe, rosmarino

## PROCEDIMENTO:

Sbucciate la zucca e tagliatela a quadrotti, stessa cosa per le patate, consideratene 1/3 come quantità rispetto alla zucca, servono solo per dare morbidezza senza dover utilizzare panna o farine.

Mettere tutto in una pentola con un cipollotto tagliato sottile e acqua fino a coprire gli ortaggi, anche meno. Aggiungere un pochino di sale grosso e un giro d'olio. Coprire e far cuocere finchè risulti tutto molto morbido. Scolare un po' di acqua e tenerla da parte. Frullare con il mixer ad immersione fino ad ottenere un composto liscio liscio. Se serve aggiungere un po' d'acqua che avete messo da parte.

La vellutata è pronta da servire molto calda dopo aver macinato sopra del pepe e aggiunto del rosmarino fresco.

Per i più golosi consiglio di mettere qualche cubetto di gorgonzola sul fondo della scodella; per gli amanti

dell'Oriente a fine cottura ultimare con un cucchiaino scarso di curcuma, e per gli affamati, aggiungere dei cubetti di pane tostato e una spolverizzata di parmigiano.