

Zucche ripiene con quinoa e feta condite con salsa tahini



Invece di decorarle con smorfie spaventose, le nostre zucche accoglieranno un delizioso ripieno di quinoa, spinaci e feta, e le serviremo con una deliziosa salsa tahini fatta in casa.

Le zucche sono ottime da farcire, anche perché la parte con i semi deve comunque essere rimossa. A seconda della varietà utilizzata, la zucca può essere consumata con o senza buccia.

Di norma, non è necessario sbucciare le zucche Hokkaido. La zucca butternut, invece, ha una buccia più spessa, che non è abbastanza morbida da essere mangiata anche se cotta.

Per questa ricetta si può utilizzare qualsiasi varietà commestibile. Importante: a seconda delle dimensioni delle zucche, il tempo di cottura deve essere leggermente modificato.

Zucche al forno

- 4 piccole zucche (circa 400 g ciascuna)
- 1 cucchiaio e mezzo di olio d'oliva, più un pochino da spennellare sulle zucche
- 160 g di quinoa
- 1 cipolla rossa, finemente tritata
- 120 g di baby spinaci
- 60 g di noci, tagliate in quarti e tostate in padella senza grassi
- ½ mela, tagliata finemente
- 120 g di semi di melograno
- 250 g di feta, sbriciolata
- ¼ di cucchiaino di noce moscata
- Sale e pepe

Salsa tahini

- 130 g di tahini
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- Succo di ½ limone
- 1 cucchiaio e mezzo di sciroppo d'acero
- 80-90 ml d'acqua
- Sale e pepe

Zucche da infornare

1. Tagliare la parte superiore delle zucche, togliere la parte con i semi, spennellare le zucche con olio d'oliva e salare. Mettere il coperchio e spennellare anche il contenitore con un po' di olio d'oliva.
2. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi ad aria ventilata per 25 minuti.
3. Nel frattempo, preparare la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldare l'olio in una padella e soffriggere i pezzi di cipolla fino a quando diventano trasparenti. Aggiungere gli spinaci e continuare a cuocere a vapore finché non si saranno sfaldati. Salare leggermente.
4. Mescolare il composto di cipolle e spinaci, le noci tostate, i pezzi di mela, i semi di melograno e la feta con la quinoa.
5. Condire con noce moscata, sale e pepe. Versare il composto nelle zucche e mettere il coperchio.
6. Cuocere in forno ad aria ventilata per altri 8 minuti a 180 gradi. Nel frattempo, preparare la salsa.

Salsa tahini

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua se necessario fino a raggiungere la consistenza desiderata (la salsa si addensa con il tempo).

Finitura

1. Servire le zucche calde. Accompagnare con la salsa tahini.

Preparazione, durata circa 45 minuti

Freaky Wines Tempranillo Vino de la Tierra de Castilla

Rosso ciliegia intenso. Al naso richiami bacche mature e ciliegie e un po' di liquirizia. Fresco al palato, con tannini morbidi e finale decisamente persistente.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

