

Vellutata di zucca con crostini integrali

Antipasto/primo piatto leggero

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr di zucca
- 2 coste di sedano
- 1 pizzico di noce moscata
- 100 g di crostini di pane integrale tostato
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale q.b.

Preparazione

Sbucciare la zucca e tagliarla a tocchetti.

Mettere la zucca in una casseruola, far insaporire con un goccio d'olio e coprire con acqua e portare ad ebollizione.

Insaporire con la noce moscata e cuocere per 30 minuti circa.

Intanto tagliare il pane integrale a quadratini e tostare in forno.

Terminata la cottura della zucca, frullare con un mixer.

Impiattare e ultimare con i crostini di pane tostato, l'olio e un pizzico di sale.

