

# RICETTA AUTUNNALE

## PASTA RISOTTATA ZUCCA E FUNGHI



### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 160 g mezze maniche
- 150 g zucca
- 70 g funghi champignon
- 30g parmigiano reggiano
- 1/2 cipolla
- Sale qb
- Rosmarino 1 rametto
- Olio EVO 2 cucchiari
- Circa 500 ml acqua bollente o brodo vegetale

### PREPARAZIONE:

In una padella imbiondire la cipolla tagliata fine con l'olio extravergine di oliva.

Incorporare i funghi a fettine o a pezzettoni e cuocere il tutto a fuoco vivo per qualche minuto in modo che i funghi perdano la loro acqua.

Aggiungere poi la zucca a cubetti e il rosmarino e cuocere il tutto a fuoco vivo in modo da rosolare la zucca.

Nella stessa padella della zucca aggiungere anche la pasta e cuocere per un minuto senza aggiungere liquidi.

Aggiustare di sale ed incorporare poi un po' di acqua bollente alla volta in modo da cuocere la pasta proprio come se fosse un risotto.

Non incorporare altra acqua fino a che la pasta non abbia assorbito l'acqua aggiunta in precedenza.

Mescolare spesso la pasta risottata alla zucca durante la cottura.

Quando la pasta sarà cotta, togliere la padella dal fuoco e mantecare con il parmigiano grattugiato in modo da formare una crema che avvolga la pasta alla zucca rendendola ancora più cremosa.

Portare quindi in tavola la pasta risottata alla zucca e servire ancora calda.

Buon appetito!

*Cristina Aiassa – Biologa Nutrizionista*