



## Pasta alla zucca

🕒 35 min



### Procedimento:

- ➊ Tagliare la cipolla a fette sottili e la zucca a cubetti (di circa 1 cm).
- ➋ Tagliare il prosciutto a dadini, metterlo in una padella con 2 cucchiaini di brodo e farlo rosolare.
- ➌ Aggiungere la cipolla e la zucca al prosciutto e rosolare per qualche minuto
- ➍ Aggiungere il resto del brodo, mettere il coperchio e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.
- ➎ Nel frattempo, portare ad ebollizione una pentola d'acqua, aggiungere il sale e cuocere la pasta.
- 👤 ➏ Lavare il prezzemolo.
- ➐ Tritare il prezzemolo.
- ➑ Scolare la pasta e condirla con il sugo di zucca.
- 👤 ➒ Cospargere la pasta con il prezzemolo tritato e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

✓ Seguire la ricetta senza l'uso del prosciutto, cospargere con il formaggio grattugiato prima di servire.

### Ingredienti:

- 250-300 g di pasta (integrale o metà bianca e metà integrale)
- 300 g di zucca
- 1 cipolla
- 1 fetta di prosciutto cotto spessa circa 0.5 cm (~80 g)
- ✓ ... 4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 2 manciate di foglie di prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- sale

x 4 persone



I N V E R N O

🕒 = tempo di preparazione

😊 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

✓ = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

🟢 = frutta e verdura

🟡 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

🟠 = farinacei

🟡 = latte e latticini