





## Passato di zucca

⌚ 45 min

↳ 15 min preparazione + 30 min cottura



### Procedimento:

- 1 Sbucciare la patata, la carota e la zucca.
- 2  Lavare il sedano e sciacquare la patata, la carota e la zucca.
- 3 Tagliare la patata e le verdure a pezzi di circa 4-5 cm e metterli in una pentola.
- 4 Aggiungere acqua fino a ricoprire quasi del tutto le verdure.
- 5  Aggiungere le foglie di alloro.
- 6 Portare ad ebollizione e salare (o aggiungere il brodo).
- 7 Cuocere per 30 minuti circa.
- 8 Togliere le foglie di alloro e frullare il resto con un frullatore ad immersione.
- 9 Servire e insaporire con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

### Ingredienti:

- 800 g di zucca
- 1 patata
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2-3 foglie di alloro
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale o ½ dado di brodo vegetale

x 4 persone



AUTUNNO

⌚ = 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