



ZUPPA DI ZUCCA AUTUNNALE ALLO ZENZERO

In autunno le zucche assumono toni aranciati di una vivacità paragonabile a quella delle foglie degli alberi. Non sono solo gustose, ma sono anche una preziosa fonte di sali minerali con pochissime calorie. Lo zenzero conferisce un sapore speziato e la paprika una nota leggermente affumicata.

Ingredienti (2 persone)

circa 350 g	di zucca Hokkaido
2	spicchi d'aglio
2	cipolle medie
1	pezzo di zenzero lungo quanto un pollice
½ cucchiaino	di dado vegetale liofilizzato
	d'olio di colza
1 cucchiaio	di panna acida
1-2 cucchiaini	curry in polvere
	paprika dolce in polvere
	pepe, sale

- 1. Preparare le verdure.** Pulire la zucca Hokkaido, tagliarla in due parti e rimuovere le fibre e i semi con un cucchiaio. Tagliare la polpa della zucca non pelata a dadini. Pelare aglio e cipolle. Tagliare l'aglio fine fine e la cipolla a dadini più grossolani. Pelare lo zenzero - è possibile grattugiarlo o tagliarlo finemente con un cucchiaio. Sciogliere il dado in 600 ml di acqua calda.
- 2. Fare rinvenire le verdure.** Scaldare l'olio di colza in una grande casseruola e far dorare le cipolle. Aggiungere zenzero e aglio, insaporire generosamente con il curry e la paprika in polvere. Aggiungere i dadi di zucca e farli dorare leggermente mescolando bene.
- 3. Cuocere la zucca.** Bagnare con il brodo e lasciare cuocere da 15 a 20 minuti a fuoco basso, fino a quando i dadi di zucca si disferanno. Mescolare di tanto in tanto. Aggiungere quindi la panna acida e 100 ml di acqua, quindi frullare il composto con il mixer.
- 4. Condire.** Condire la zuppa con sale e pepe, quindi aggiungere una cucchiata di panna acida e insaporire con un po' di paprika.