



250 G DI ZUCCA COTTA E SCHIACCIATA
(VITAMINA A E C, POTASSIO E MAGNESIO)

ZUCCOTTINI PANINI ALLA ZUCCA

INGREDIENTI PER 8 PORZIONI



250 G DI FARINA DI TIPO 2
O ALTRA A PIACERE
(FIBRE ALIMENTARI, VITAMINE DEL GRUPPO B
E MINERALI COME MAGNESIO E FERRO)



16 G DI LIEVITO Istantaneo
(1 BUSTINA DI LIEVITO)



1 PRERISCALDARE IL FORNO A 170 °C.

2 SCHIACCIARE LA ZUCCA, GIÀ COTTA AL VAPORE E MESCOLARE CON L'OLIO EVO.

3 MESCOLARE LA FARINA CON IL LIEVITO E AGGIUNGERLI, SETACCIANDO, ALLA ZUCCA, FINO A UNA CONSISTENZA LISCIA, OMOGENEA E MALLEABILE.

4 PESARE L'IMPASTO E SUDDIVIDERLO IN PALLINE UGUALI (CIRCA 8).

5 PER CONFERIRE LA FORMA DI ZUCCA, FAR PASSARE UNO SPAGO DA CUCINA INTORNO A CIASCUNA PALLINA DI IMPASTO DA SOPRA A SOTTO, IN 4 DIREZIONI, IN MODO DA CREARE DEI RAGGI.

6 DISTRIBUIRE I SEMI DI ZUCCA SOPRA ALLE FORMINE, COME DECORAZIONE, CERCANDO DI INCASTRARLI BENE NELL'IMPASTO.

7 DISPORRE SU DI UNA TEGLIA O ALL'INTERNO DI PIROTTINI.

8 CUOCERE A 170 °C PER CIRCA 20 MINUTI.



10 ML DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA
(GRASSI MONOINSATURATI SANI,
COME L'ACIDO OLEICO)



50 G DI SEMI DI ZUCCA
(PROTEINE, FIBRE ALIMENTARI,
VITAMINE DEL GRUPPO B, MAGNESIO E ZINCO,
PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE E ANTIOSSIDANTI)



CHE COSA SERVE:

CIOTOLA, CUCCHIAIO, SETACCIO A MAGLIE STRETTE, SPAGO DA CUCINA, PIROTTINI DI SILICONE O DI ALTRO MATERIALE ADATTO ALLA COTTURA IN FORNO.