



# Zucca arrosto

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 20 Min.  
Tempo di cottura 20 Min.  
Porzioni 4  
Elettrodomestico Combair Steamer V2000 dal 2021

Insalata di zucca con pera e feta

## Zucca

---

1 kg di zucca (ad es. Hokkaido o butternut)  
2 pere, sbucciate  
1 cipolla rossa, sbucciata  
1 CT di Ras el Hanout  
2 CM di olio d'oliva  
1 CT di sale  
un po' di pepe  
80 g di noci, tritate grossolanamente  
40 g di semi di zucca

## Vinaigrette

---

4 CM di olio di colza  
2 CM di olio di semi di zucca  
4 CM di aceto di mele  
½ CT di miele liquido  
1 spicchio d'aglio, schiacciato  
1 pizzico di cannella  
un po' di sale  
un po' di pepe





## Guarnizione

---

100 g di feta, sbriciolata

alcune foglie di cicorino rosso, spezzettate grossolanamente

## Zucca

---

Preriscaldare la camera di cottura a 230 °C con aria calda con vapore.

Pulire la zucca, sbucciare le pere e la cipolla e tagliarle a fettine spesse 2 cm. Aggiungere il Ras el Hanout e l'olio d'oliva, quindi aggiustare di sale e pepe.

Distribuire il tutto in una teglia rivestita con carta da forno e arrostito per 15 minuti nell'appoggio centrale.

Girare la zucca e cospargere con le noci e i semi di zucca.

Cuocere per altri 5 minuti.

## Vinaigrette

---

Mescolare tutti gli ingredienti e insaporire.

## Guarnizione

---

In una ciotola mescolare la zucca arrostita e la vinaigrette e lasciar raffreddare un po'.

Impiattare con il cicorino rosso e cospargere di feta.

## Fasi di cottura

---

**(Pre)riscaldare la camera di cottura a 230 °C con Aria calda + vapore**

**Preriscaldamento terminato. Inserire l'alimento.**

**Aria calda + vapore 230 °C per 15 Min.**

**Aggiungere gli ingredienti. Proseguire la cottura.**

**Aria calda + vapore 230 °C per 5 Min.**

## Consigli

---

La buccia delle zucche Hokkaido e butternut è commestibile.

## Accessori

---

Teglia





## Ulteriori informazioni

---

Creata il

26.01.2022

