Zucca in saòr

A ottobre non può mancare la zucca in tavola, tanto più se resa ancora più gustosa come in questa ricetta sana.

Se hai acquisito un paio di chili superflui, puoi includere questa ricetta nella tua alimentazione per non rinunciare al piacere di gustare una pietanza saporita. L'acidità dell'aceto, le fibre delle cipolle e i grassi "sani" dei pinoli bilanceranno i glucidi (gli "zuccheri") dell'uvetta, contribuendo ad **abbassare l'indice glicemico della ricetta**.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 35 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

200 g di polpa di zucca
4 cipolle bianche Passo dopo Passo Despar
50 g di uva sultanina Bio,Logico Despar
50 g di pinoli sgusciati Bio,Logico
4 cucchiai di aceto di vino bianco Despar
2 foglie di alloro
olio extravergine di oliva Despar Premium
sale e pepe Despar

Procedimento
1. Taglia la zucca a cubetti e cuocila a vapore per 15 minuti. Lascia raffreddare.
2. Nel frattempo, sbuccia le cipolle, affettale in modo sottile e mettile in padella con un paio di cucchiai di olio d'oliva.
3. Quando saranno morbide e trasparenti, sfuma con quattro cucchiai di aceto. Aggiungi l'alloro, sala, pepa e lascia cuocere a fuoco basso per 20 minuti.
4. Spegni, aggiungi l'uvetta precedentemente ammollata e i pinoli. Mescola la zucca cotta con il composto di cipolle e lascia riposare al fresco per circa un giorno prima di consumare.