

Tortelli di zucca

Il classico dei classici

Il tipico primo piatto del pranzo della domenica è ciò che ci vuole per inaugurare le ricette vintage di Casa di vita.



Una **ricetta ricca di fibre**, proteine e carboidrati a lento assorbimento. Se desiderate trasformare in energia i grassi delle uova e del parmigiano, **consumate questo piatto a pranzo** e trascorrete alcune ore del pomeriggio all'aria aperta, passeggiando piacevolmente nei parchi della città o in campagna.

Difficoltà: normale

Costo: basso

Preparazione: 80 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

Per la pasta integrale

200 g farina integrale di grano tenero
100 g farina 00
3 uova

Per il ripieno

100 gr polpa di zucca
2 amaretti
2 cucchiaini di parmigiano reggiano
noce moscata
pan grattato
sale e pepe

Procedimento

1. Tagliare la zucca a tocchetti e farla cuocere in forno a 180° C per circa 35/40 minuti.
2. Frullare la zucca e aggiungere un pizzico di sale, pepe, parmigiano, gli amaretti, noce moscata a piacere e del pan grattato (servirà per assorbire l'acqua della zucca e per ottenere un ripieno più compatto).
3. Impastare le due farine con le uova sino ad ottenere un impasto liscio. Lasciare riposare l'impasto a temperatura ambiente avvolto nella pellicola.
4. Stirare la sfoglia sottile e distribuire il ripieno in piccoli mucchietti e iniziare a formare i tortelli secondo la forma preferita.
5. Cuocere i tortelli in abbondante acqua salata e condire con una dadolata di zucca fatta appassire in padella con olio extravergine di oliva e salvia.