

Zuppa di castagne, funghi porcini e zucca

Tutti i sapori dell'autunno in un'unica ricetta sana

Con gli ingredienti di questa zuppa riuscite a immaginare una ricetta più autunnale di così?



Le **castagne** sono un frutto ricco di amidi, lunghe catene di molecole di glucosio (immaginateli come collane di perle) che, grazie alla presenza delle fibre, vengono assorbiti lentamente, **evitando dannosi picchi di insulina** (l'ormone necessario per la trasformazione del glucosio in energia). Cipolla e aglio aiutano a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e la concentrazione di colesterolo nel sangue.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Ingredienti

(per 4 persone – 8 spiedini)

500 g di castagne

300 g di funghi porcini

200 g di zucca

1 cipolla Passo dopo Passo Despar

1 spicchio d'aglio Passo dopo Passo Despar

olio extravergine di oliva Despar Premium

prezzemolo tritato

sale e pepe Despar

Procedimento

1. Lavare le castagne e metterle in una casseruola coprendole con acqua abbondante. Cuocere per circa 30 minuti.
2. Mondare la zucca, tagliarla a dadini e cuocere a vapore per 15 minuti sfruttando il vapore emesso per la cottura delle castagne utilizzando l'apposito cestello per la cottura a vapore.
3. Pulire i funghi porcini, affettarli e saltare in padella a fiamma bassa per 5 minuti con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio tritato finemente. Aggiungere sale, pepe e il prezzemolo tritato. Abbassare la fiamma e continuare la cottura per circa 10 minuti.
4. Togliere le castagne dall'acqua, lasciarle intiepidire e sbucciarle.
5. Pulire e tritare la cipolla, soffriggerla all'interno di una casseruola dai bordi alti. Aggiungere sale e pepe, la zucca a dadini, le castagne e i funghi.
6. Coprire tutti gli ingredienti con acqua (secondo la quantità preferita in modo da avere una zuppa più o meno densa). Aggiustare di sale e pepe e cuocere per 15/20 minuti.