

## Purè di zucca e castagne al cardamomo



### Ingredienti (per 1 porzione)

150 g di zucca  
25 g di castagne bollite e sbucciate  
12 g di porro  
75 ml di bevanda vegetale di avena  
125 ml di acqua  
mezza bacca di cardamomo  
rosmarino q.b.  
**olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.**  
un pizzico di pepe  
un pizzico di sale

### Procedimento

1. Mondare la zucca, privandola dei semi interni e della buccia. Tagliarla quindi a fette e metterla a cuocere in pentola con il porro tagliato a rondelle, un rametto di rosmarino e le bacche di cardamomo. Aggiungere l'acqua, un cucchiaio di olio, una macinata di pepe nero e poco sale. Lascio cuocere il tutto a fuoco bassissimo con il coperchio per circa 15 minuti.
2. Una volta cotta la zucca, elimino il rosmarino e le bacche di cardamomo, aggiungo le castagne bollite e schiaccio tutto con lo schiacciapatate.
3. Rimetto il composto in pentola e aggiungo la bevanda di avena. Mescolo bene con un cucchiaio di legno e aggiusto con poco sale e pepe.