

## Purè di zucca



### Ingredienti (per 1 porzione)

200 g di polpa di zucca  
un cucchiaio di bevanda vegetale di avena  
noce moscata a piacere  
un filo di olio extra vergine di oliva Despar  
un pizzico di gomasio  
un pizzico di pepe

### Procedimento

1. Taglio la zucca a pezzettoni, la cuocio in padella per 20 minuti con mezzo bicchiere di acqua, un pizzico di gomasio e di pepe.
2. Una volta che sarà cotta, la passo allo schiacciapatate e aggiungo la bevanda di avena e l'olio. La trasferisco ancora in padella per altri 5 minuti mescolando con un cucchiaio di legno.
3. Aggiungo della noce moscata grattugiata a piacere, mescolo nuovamente e servo.