

# Vellutata di zucca con capasanta



Il tema di questa ricetta è molto semplice: coinvolgere salute e tonicità della nostra pelle unendo la tradizione gastronomica autunnale di due regioni, nel nostro caso Puglia e Veneto, senza stravolgere una certa grammatica dei sapori. Personalizzare un po' il tutto e fare in modo di poter replicare la ricetta nei tempi di uno showcooking tra amici e quindi per un certo numero di persone (ma senza l'aiuto di cuochi stellati o tutorial on air).

Cosa c'è di più pugliese di una capasanta? E cosa c'è di molto veneto in un ortaggio come la zucca (coltivata negli orti marinanti di Chioggia e in quelli veneziani di Sant'Erasmo)?

Il fascino di Venezia sta anche nella contaminazione della sua cucina, dovuta sia ai traffici commerciali con l'Oriente che alla presenza importante del Ghetto Ebraico. Oriente quindi spezie. Quindi Zafferano e Cannella.

Entrambi gli ingredienti, sia la capasanta che la zucca, sono di tradizione, quella promossa dalla cultura locale capace di trasformare pochi ingredienti in un piatto strepitoso.

Non si è trattata di un'elucubrazione da gastro-intenditori, perché il fil-rouge nella preparazione di questo piatto, subito dopo la stagionalità, la regionalità e l'eccellenza dei prodotti da utilizzare, sta proprio nelle proprietà benefiche degli ingredienti utilizzati capaci di contribuire, come ci ha raccontato in chiave scientifica la Dottoressa Brivio nell'approfondimento di apertura, anche al benessere della nostra pelle.

Ok, procediamo con l'acquisto degli ingredienti.

## **Ingredienti per quattro persone**

800 g di zucca

2 scalogni

4 capesante

brodo vegetale

olio extravergine d'oliva

2 rametti di timo

sale

pepe

4 stecche di cannella

una bustina zafferano

## **Preparazione**

- Tagliate la zucca a tocchetti e tenetela da parte.
- Tritate gli scalogni, poneteli in una pentola con i rametti di timo e 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva e cuocete su fuoco molto dolce per 5 minuti.
- Levate il timo, unite la zucca e fate insaporire per 10 minuti; aggiungete il brodo vegetale, regolate di sale, pepate e cuocete per 25 minuti.
- Separate i coralli (la parte arancione) delle capasante dalle noci (la parte bianca), mettete i coralli nella zuppa e, dopo 2 minuti, frullate il tutto.
- In una padella scaldate un filo d'olio e cuocete le noci (parte bianca) delle capasante due minuti per parte. Salate e pepate il tutto.
- Versate in una fondina ben calda la crema di zucca guarnendola al centro con una capasanta scottata.
- Aggiungete un filo d'olio d'oliva a crudo, guarnite con una stecca di di cannella e un velo dorato di zafferano.

**Beauty à gourmet: perché abbiamo scelto questi alimenti?**

Le proprietà nutritive della zucca fanno bene alla pelle: il betacarotene, precursore della vitamina A, è un potente antiossidante utile contro i radicali liberi e lo stress ossidativo. In più la zucca è ricca di fibre e minerali come calcio e potassio, molto importanti per mantenere la pelle tonica ed elastica.

Il plus? Contiene un'alta percentuale di acqua e per questo è un alimento leggero e di facile digeribilità.

La capasanta è un mollusco con un apporto nutritivo ricco di vitamine del gruppo B ed A, calcio, potassio, sodio e fosforo in buona quantità. Un pool di salute e vitalità per la nostra pelle.

Zuppa zuppa delle mie brame, chi è la più bella del reame?

Con la nuova Rubrica di Cucina targata Rilastil tutto è da scrivere, da cominciare, da sorridere e da inventare.

La grande gioia di vivere il mondo è racchiusa nella parola cominciare. Con Rilastil puoi cominciare a prenderti cura della tua bellezza sia *In* che *Out*: scaldando il cuore, i sogni, l' anima e i pensieri con selezionate delizie per il palato pensate per rendere la pelle *up and tone*.