A TAVOLA CON

la Dietista

Vellutata di zucca ai funghi

Cremosa, profumata e di stagione.

Un primo piatto semplice e genuino,
perfetto nelle giornate autunnali.



Porzioni	Preparazione	Cottura
4	15 minuti	30–35 minuti

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Gli ingredienti

PER 4 PORZIONI



700 g di zucca (polpa pulita)



500 g di patate



400 g di funghi champignon



1/2 cipolla



2 spicchi d'aglio



30 g di olio extravergine d'oliva
(totali, tra pentola e padella)



1/2 bicchiere di vino bianco secco
(facoltativo, per sfumare)



1 rametto di rosmarino, sale e pepe nero q.b.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Prepariamo la base

PASSAGGI 1-2



01 Elimina buccia, semi e filamenti della zucca e tagliala a cubetti. Pela le patate e tagliale a pezzi un po' più piccoli, così cuoceranno insieme. Affetta sottilmente la cipolla.



02 In una pentola capiente versa un filo d'olio, aggiungi la cipolla e il rosmarino e lascia appassire a fuoco dolce per 2-3 minuti.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Cuociamo la vellutata

PASSAGGIO 3



03

Aggiungi zucca e patate, mescola e lascia insaporire per **2 minuti**. Versa acqua fino a filo delle verdure, regola di sale, copri e cuoci per circa **25-30 minuti**, finché saranno morbide.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON
la Dietista

Prepariamo i funghi

PASSAGGI 4-5



04 Elimina la base terrosa dei funghi, puliscili con un panno umido oppure sciacquali rapidamente sotto acqua corrente e asciugali bene. Tagliali a fettine.



05 In una padella antiaderente versa un filo d'olio e aggiungi i due spicchi d'aglio sbucciati e leggermente schiacciati. Unisci i funghi, sala e falli rosolare a fiamma vivace per qualche minuto. Se desideri, sfuma con 1/2 bicchiere di vino bianco secco. Abbassa la fiamma e cuoci per circa 10 minuti. Elimina l'aglio.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Creiamo la vellutata

PASSAGGI 6–7



06 Elimina il rosmarino e frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema omogenea. Regola la densità: se è troppo liquida lasciala restringere sul fuoco, se è troppo densa aggiungi poca acqua calda.



07 Distribuisci la vellutata nei piatti, aggiungi i funghi caldi e completa con una macinata di pepe. Servi subito.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON *la* Dietista

Valori nutrizionali e consiglio della Dietista

PER 1 PORZIONE (1/4 DELLA RICETTA)



Energia	266,5 kcal
Carboidrati	27,12 g
Proteine	8,3 g
Grassi	10,9 g
Fibre	14,0 g

Valori nutrizionali indicativi, calcolati considerando 30 g di olio in totale (circa 3 cucchiai) e senza vino. Possono variare in base agli ingredienti e alle quantità utilizzate.

Il consiglio della Dietista

Una vellutata cremosa e ricca di sapore, ideale per le giornate autunnali. Per un pasto più completo puoi abbinarla a una fonte proteica, come legumi, pesce, uova o formaggi, in base alle tue esigenze.

Le patate rendono la vellutata già ricca di carboidrati: se la accompagni con pane o crostini, tienine conto nel pasto.

I contenuti hanno finalità esclusivamente informative e divulgative. Non costituiscono consigli nutrizionali personalizzati e non sostituiscono una valutazione professionale individuale.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Note e consigli



I tempi di cottura possono variare in base alla dimensione dei cubetti di verdura.



Puoi usare la pentola a pressione per ridurre i tempi, seguendo le indicazioni del tuo modello.



Se preferisci, puoi evitare il soffritto e cuocere la cipolla insieme agli altri ortaggi.



I funghi possono essere serviti sopra la vellutata oppure uniti direttamente alla crema.



Puoi sostituire il rosmarino con alloro o salvia.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista