

## FARFALLE CON RAGÙ DI ZUCCA, RICETTA AUTUNNALE E A PROVA DI ZONA ROSSA



CHIETI - “Essendo proibito andare in montagna, perché la mia città, Chieti, si trova in zona rossa causa Covid, ho pensato di dedicarmi alla gastronomia e preparare qualche ricetta. La zucca, facile trovarla sui banchi dei mercati, mi ha spronato”.

Ecco che **Luciano Pellegrini**, giornalista appassionato della gastronomia della tradizione, descrive con tanto di ricetta personalizzata il “suo” piatto.

La zucca dal gusto dolce e delicato, è un ortaggio eccellente per i valori nutrizionali, associati

alle numerose proprietà benefiche per il corpo e per la sua salute. Ha elevate percentuali di fibre, vitamine del gruppo A/B/C e sali minerali: calcio, fosforo, potassio, zinco, selenio e magnesio.

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

Farfalle: g 400

Zucca pulita: g 500

Olio extravergine di oliva: 5 cucchiai

Battuto (carota, cipolla, sedano): g 100

Parmigiano grattugiato: g 40

Coriandolo macinato: un cucchiaino

Farina: 4 cucchiai

Acqua: ½ litro

Sale e pepe q.b.

Peperoncino piccante: chi lo gradisce

### **PROCEDIMENTO**

In un tegame antiaderente, cuocere lentamente il battuto, con quattro cucchiai di olio. Unire la zucca e farla insaporire, mescolando con un cucchiaio di legno. Quando la zucca si è impregnata di olio, aggiungere l'acqua, il coriandolo, il sale. Coprire il tegame e dopo mezz'ora, controllare se la zucca è cotta, (deve essere morbida). Con un cucchiaio di legno, schiacciare e ridurre la zucca in un impasto grossolano.

Intanto la pasta si è lessata e scolarla al dente. Trasferirla nel tegame dove c'è il ragù di zucca cotto e, aggiungere un cucchiaio di olio, per far scivolare meglio la pasta. Mescolare per far attaccare il ragù di zucca alle farfalle. Per rendere la pasta cremosa, aggiungere quattro cucchiai di farina, un mestolo di acqua di cottura della pasta, amalgamare e se occorre, altra acqua.

Infine, disporre la pietanza nei piatti e ogni commensale vi aggiunge il parmigiano e il pepe,

(obbligatorio per contrastare il gusto dolce della zucca). Il peperoncino piccante, ... a chi lo preferisce.

Obbligatorio un vino corposo, il Montepulciano d'Abruzzo.