

ZUPPE E MINESTRE

Crema di zucca al pesto

Tradizione: Liguria

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

20 min

CALORIE

320 kcal

Ingredienti per 6 persone

Farro intero	300 g
Cipolla piccola	1
Zucca gialla	1500 g
Brodo di verdure	150 cl
Olio d'oliva extra-vergine	2 cucchiiai
Sale	

PER IL PESTO

Semi di zucca sbucciati	1 cucchiaio
Basilico	1 mazzetto
Aglio	1 spicchio
Olio d'oliva extra-vergine	6 cucchiiai
Sale	

Preparazione

- 1 Lavate bene il farro sotto l'acqua corrente poi mettetelo a bagno in una ciotola con acqua fredda per circa 8 ore. Scolatelo, sciacquatelo ancora e cuocetelo in abbondante acqua salata per circa 1 ora e mezza.
- 2 Nel frattempo, tritate finemente la cipolla, private la zucca della scorza e poi tagliate la polpa a dadini. Fate scaldare l'olio in una casseruola, unite la cipolla e fate cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti.
- 3 Infine aggiungete la zucca. Bagnate con il brodo e lasciate cuocere finché la zucca si disferà (circa 30 minuti). Frullate il tutto nel mixer e rimettete sul fuoco.
- 4 Aggiungete il farro. Pulite, lavate il basilico e asciugatelo bene. Tritatelo finemente con lo spicchio d'aglio e i semi di zucca.
- 5 Raccogliete il trito ottenuto in una ciotola e incorporate a mano a mano l'olio facendolo scendere a filo e sempre mescolando con una piccola frusta. Regolate di sale.

- 6 Servite la crema tiepida in piatti individuali condendo ciascuno con un cucchiaino di pesto. Nota: il farro va ammollato con una quantità d'acqua pari a circa il doppio del volume dei chicchi.