


## Farfalle alla zucca con crema di cavolfiore

30 min 

1 

2 

ca 50 min 



### Il suggerimento di Oscar

### Ingredienti

200 g di Farfalle Schär, 100 g di cimette di cavolfiore già pulite, 1 spicchio d'aglio, 1/2 cucchiaino di rosmarino, 200 g di zucca mantovana già pulita, 20 g di mandorle sgusciate, 1 seme di cardamomo, 1/2 cucchiaino di prezemolo tritato, olio extravergine d'oliva, sale q.b.

### Preparazione

Lavate le cimette di cavolfiore e portate ad ebollizione in abbondante acqua, sbucciate e tritate finemente l'aglio, sfogliate e tritate il rosmarino, tagliate a dadini la zucca pulita, tostate nel forno a 160 °C per 5-6 minuti le mandorle, fatele raffreddare e frullatele finemente insieme ai semi di cardamomo sgusciato. Rosolate in una padella antiaderente per pochi minuti l'aglio e rosmarino insieme a tre cucchiaini di olio, aggiungete la zucca, salate, coprite e cuocete a calore medio basso per 12-15 minuti. Lessate per 10 minuti scarsi nell'acqua in ebollizione salata e cimette di cavolfiore. Una volta cotte trasferitele in un frullatore e nell'acqua rimasta cuocete la pasta. Frullate il cavolfiore insieme alle mandorle, in polvere, al prezemolo e alla poca acqua di cottura della pasta sufficiente a ottenere una crema di media densità. Scolate le farfalle quando sono ancora al dente e fatele saltare in padella insieme alla zucca per 1 minuto, aggiungete la crema al cardamomo mescolate e servite subito.

Per cambiare questa ricetta può semplicemente essere trasformata in un risotto: utilizzando 160 g di riso e proseguendo la cottura dello stesso versando brodo caldo. La zucca trifolata si aggiunge solo dopo 10 min.

