

Io cucino a casa...

dietista-nutrizionista: *Anna Coluccia*

<https://annacolucciadietista.wixsite.com>



Lavora a La Spezia occupandosi di educazione alimentare e dietoterapia. Perfezionata in nutrizione pediatrica. Esperta in celiachia e referente del Progetto AFC dell'Associazione Italiana Celiachia a La Spezia. Lavora per una nota azienda di ristorazione collettiva seguendo diversi servizi di ristorazione scolastica e sociosanitaria.

I consigli dell'esperto:

La zucca, ortaggio dall'apporto calorico bassissimo (18 kcal per 100g), costituita prevalentemente da acqua (94%), è ricca di vitamina C, pro-vitamina A, fosforo, magnesio e potassio. Per aumentare il contenuto nutritivo del piatto aggiungiamo i ceci, ricchi di proteine vegetali, fibre, ferro, calcio, potassio e fosforo. In questa ricetta usiamo quelli neri, prodotto tipico delle Murge. Arricchiamo con la curcuma, dalle proprietà eupeptiche, antinfiammatorie e antiossidanti, che aggiunge anche il suo profumo al piatto. Per completare il piatto, essendo i legumi carenti di alcuni aminoacidi essenziali, accompagniamo la vellutata con dei crostini di pane integrale.

VELLUTATA DI ZUCCA CON CECI NERI E CURCUMA

Ingredienti:

600g di zucca
1 cipolla
2 patate
1 cucchiaino di curcuma
1 rametto di rosmarino
200g di ceci neri precedentemente lessati
Olio evo, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Preparare le verdure: pulirle, lavarle e riporle in una pentola con molta acqua, il rosmarino, la curcuma e salare a piacere

Far cuocere per circa 45 minuti dopodiché frullare tutto con un mixer ad immersione.

Aggiungere alla zuppa i ceci.

Impiattare, condire con olio evo, pepe e accompagnare con dei crostini di pane integrale



Prova assaggio superata!

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)