Zucca in saòr, quinoa, vitello con nocciole

Prova subito questo piatto unico ricchissimo di ingredienti autunnali.

Se fuori casa il tempo è grigio e nebbioso, dentro è super solare grazie ai cibi tipicamente autunnali scelti per comporre questo piatto unico. Comincia dalla buonissima **zucca** provandola nella versione alla veneta *"in saòr"* e, dopo un anno, torna a riassaporare i **finferli freschi** e le **nocciole** più buone.

Zucca in saòr

Ingredienti
(per 1 porzione)

100 g di polpa di zucca
1 cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
20 g di uva sultanina Bio,Logico Despar
20 g di pinoli sgusciati Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di aceto di vino bianco Despar
1 foglia di alloro
olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
sale
pepe

Procedimento
1. Taglio la zucca a cubetti e la cuocio al vapore per 15 minuti. Lascio raffreddare.
2. Nel frattempo, sbuccio le cipolle, le affetto in modo sottile e le metto in padella con un paio di cucchiai di olio d'oliva.
3. Quando saranno morbide e trasparenti, sfumo con quattro cucchiai di aceto. Aggiungo l'alloro, salo, pepo e lascio cuocere a fuoco basso per 20 minuti.
4. Spengo, aggiungo l'uvetta precedentemente ammollata e i pinoli. Mescolo la zucca cotta con il composto di cipolla e lascio riposare al fresco per circa un giorno prima di consumare.

Quinoa con zucca e funghi

Ingredienti
(per 1 porzione)

40 g di quinoa Despar Vital
50 g di zucca

25 g di funghi finferli
1/4 di scalogno
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
brodo vegetale
sale
pepe
coriandolo in grani

Procedimento
1. Metto in una casseruola lo scalogno tritato con l'olio, la zucca tagliata a dadini e i finferli precedentemente lavati e tagliati.
2. Lascio rosolare per un paio di minuti, unisco la quinoa e porto a cottura aggiungendo il brodo quando la quinoa tende ad asciugare.
3. Nel frattempo aggiusto di sale e di pepe e porto a cottura facendo bene attenzione che non attacchi.
4. Servo con un filo di olio extra vergine di oliva.

Vitello con nocciole e timo

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di fesa di vitello in un unico pezzo
40 ml di bevanda vegetale di riso
4 fette biscottate integrali
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cucchiaio e mezzo di granella di nocciole
1 cucchiaino di timo secco
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe nero

Procedimento
1. Per prima cosa taglio la fesa di vitello in piccoli dadini regolari di circa 2 cm per lato, poi li metto in una ciotola e ci verso sopra la bevanda di riso, coprendoli il più possibile; sigillo con pellicola e metto a riposare in frigo per circa un'ora. Trascorso questo tempo, tolgo dal frigo i bocconcini e li scolo per bene, asciugando il liquido in eccesso con carta da cucina.
2. In un mortaio pesto le fette biscottate in modo da polverizzarle, lasciando anche qualche briciola un po' più grossolana; verso la polvere ottenuta in un piatto, aggiungo il timo, un cucchiaio colmo di granella di nocciole, un pizzico di sale e pepe, e successivamente vi passo i dadini di vitello per panarli bene, rotolandoli su tutti i lati.
3. In una capace padella antiaderente verso l'olio e lo scaldo al punto giusto; aggiungo poi i dadini panati e li cuocio a fiamma vivace, sempre mescolando, per circa 10 minuti, dorandoli bene su tutti i lati.
4. Una volta cotti, li servo caldissimi, spolverizzando con la granella di nocciole rimasta, un pizzico di sale e, a piacere, altro timo.