

Purè di zucca e castagne al cardamomo

Il purè è 100% vegan in questa ricetta facile e veloce da preparare.



Il purè di patate è buono, certo; ma grazie a un'alimentazione corretta, completa e ben equilibrata hai la possibilità di **scoprire sapori nuovi** altrettanto irresistibili. È il caso di questo purè di [zucca](#) senza ingredienti di origine animale e dal gusto intenso grazie alla presenza delle [castagne](#), del porro e del cardamomo. Sappiamo che ti va di assaggiarlo: allora non resistere!

Scegli questo purè per coprire la porzione dei tuoi **piatti unici** dedicata ai **carboidrati da verdura**.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di zucca
100 g di castagne bollite e sbucciate
50 g di porro
300 ml di bevanda vegetale di avena
500 ml di acqua
2 bacche di cardamomo
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Monda la zucca, privandola dei semi interni e della buccia. Tagliala quindi a fette e mettila a cuocere in pentola con il porro tagliato a rondelle, un rametto di rosmarino e le bacche di cardamomo. Aggiungi l'acqua, un cucchiaio di olio, una macinata di pepe nero e poco sale. Lascia cuocere il tutto a fuoco bassissimo con il coperchio per circa 15 minuti.
2. Una volta cotta la zucca, elimina il rosmarino e le bacche di cardamomo, aggiungi le castagne bollite e schiaccia tutto con lo schiacciapatate.
3. Rimetti il composto in pentola e aggiungi la bevanda di avena. Mescola bene con un cucchiaio di legno e aggiusta con poco sale e pepe.