

## Timballino di zucca, pesto di pinoli ed erbe

*Come preparare la zucca? Provala in questo delizioso timballo, accompagnato da un buon pesto di pinoli ed erbe.*



L'autunno è la stagione della **zucca**, che puoi assaporare in tanti modi diversi! In questa ricetta puoi gustarla in un buon **timballo** arricchito da una **besciamella di soia** e un **pesto di pinoli, erba cipollina e prezzemolo**. Il sapore dolciastro della zucca accompagnato dalla sapidità del pesto sarà una vera gioia per il tuo palato!

E poi la zucca è perfetta per un **piatto nutriente e leggero**: infatti, [contiene molte fibre, sali minerali e pochissime calorie](#).

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 1 ora e 15 min.**

### Ingredienti

(per 1 persona)

100 g di zucca tagliata a pezzi

100 g di bevanda di mandorla

**10 g di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

**10 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar**

**1 albume d'uovo Bio, Logico Despar**

**Una grattugiata di noce moscata Despar**

Un pizzico di sale marino integrale

*Per il pesto di pinoli:*

**1 cucchiaio di pinoli Bio, Logico Despar**

5 g di prezzemolo ed erba cipollina freschi tritati

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

Un pizzico di gomasio alle erbe

**Un pizzico di pepe nero Despar**

### Procedimento

1. Cuoci la zucca a vapore per 20 minuti.

2. In un pentolino cuoci a fuoco basso l'olio, la farina e dopo 2 minuti aggiungi anche la bevanda di mandorla. Fai sobbollire per 1 minuto sino a ottenere una besciamella.

3. Aggiungi la zucca alla besciamella, frulla tutto con l'albume, la noce moscata e poco sale.

4. Versa il composto in uno stampino precedentemente unto d'olio, metti a bagnomaria e inforna per 35 minuti a 160 °C.

5. Metti i pinoli, il prezzemolo, l'erba cipollina, l'olio, il gomasio e il pepe in un frullatore o in un mortaio per ricavarne un pesto. Quando il timballo sarà cotto, cospargilo con il pesto di pinoli.