

## Zucca marinata, muesli croccante, funghi crudi e olio al rosmarino

*Un piatto vegano dal gusto delicato: zucca marinata, muesli croccante fatto in casa e funghi crudi. Tanti sapori e profumi diversi!*



Al forno, in un risotto, come vellutata o nell'impasto del pane! Tanti modi diversi di gustare la zucca! L'hai mai provata **marinata**? Ha un gusto ancora nuovo quando assorbe il sapore delle **spezie** e dell'**aceto di mele**! Nella nostra **ricetta vegana** la sua **dolcezza** viene esaltata dal **muesli** fatto in casa con **frutta secca** e **disidratata**. Servila in tavola come secondo piatto insieme ai **funghi crudi**!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 40 min.**

### **Ingredienti per 4 persone**

1 zucca

1 l di acqua naturale

250 g di aceto di mele

Un pizzico di zucchero

2 semi di cardamomo

2 foglie di alloro

**2 chiodi di garofano Despar**

200 g di funghi champignon

**150 g di rucola fresca Era Ora Despar**

Prezzemolo q.b.

**La buccia di 1 limone non trattato Bio,Logico Despar**

**Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.**

Rosmarino fresco q.b.

1 spicchio di aglio

Salsa di soia (a ridotto contenuto di sale) q.b.

Sale fino q.b.

Per il muesli croccante

**150 g di frutta secca mista Bio,Logico Despar**

120 g di frutta disidratata mista (mirtilli, uvetta, prugne)

**120 g di flakes di farro integrali Despar Vital**

### Procedimento

1. Priva la zucca della buccia, dei filamenti e dei semi interni. Tagliala molto sottilmente, sbollentala 30 secondi in acqua salata, poi immergila in una soluzione preparata mescolando 1 l d'acqua, 250 g di aceto di mele, un pizzico di zucchero, 25 g di sale e spezie (cardamomo, chiodi di garofano e alloro). Lasciala marinare per almeno 6 ore.
2. Prepara il muesli: taglia grossolanamente la frutta secca e quella disidratata, poi mescolale con i flakes di farro. Versa in una leccarda rivestita con carta forno e inforna a 150 °C per circa 7 minuti.
3. Taglia gli champignon a lamelle e mescolali con il muesli ottenuto e con la rucola mondata e lavata.
4. Prepara l'olio al rosmarino: porta l'olio a 60 °C, poi metti in infusione per 30 minuti il rosmarino e l'aglio.
5. Scola la zucca dal liquido della marinatura, poi adagiala a nido su un piatto. Condiscila con qualche goccia di salsa di soia e con la buccia di limone. Adagia sopra i funghi con il muesli e la rucola, finisci con un giro d'olio aromatizzato.