

BOCCONCINI IN ZUCCA GHIGNANTE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- farina
- sale
- rosmarino
- 1 cipolla
- patate (300gr)
- 1 sedano
- 1 carota
- 1 chiodo di garofano
- zucca (1000gr)
- concentrato di pomodoro (2 cucchiaini)
- vino bianco secco (125ml)
- pepe nero
- spezzatino di maiale (600gr)

Come si prepara

Prendete una zucca intera, lavatela e tagliatele la calotta superiore. Svuotatela in parte della polpa lasciandole uno spessore interno di circa 2 cm.

Immergete la zucca intera in una pentola contenente acqua bollente e lessatela per circa 20 minuti.

Nel frattempo preparate un soffritto con la cipolla, la carota ed il gambo di sedano. Fateli rosolare per qualche minuto nell'olio insieme ad un rametto di rosmarino.

Aggiungete i bocconcini di maiale infarinati, fateli colorire per qualche minuto a fuoco vivace, quindi sfumateli con il vino.

A questo punto aggiungete il concentrato di pomodoro, diluito in due mestoli di acqua tiepida, ed insaporite con sale, pepe ed un chiodo di garofano.

La carne deve cuocere per almeno 40 minuti, poi, potete aggiungere le patate tagliate a pezzetti e la polpa di zucca, svuotata precedentemente, e continuate la cottura per altri 30 minuti.

Nel frattempo controllate la cottura della zucca che avete messo a bollire, e, quando la parte

interna risulterà cotta, scolatela e fatela asciugare nel forno ben caldo a 150 gradi, facendo attenzione a non rompere la buccia.

Togliete dal forno la zucca svuotata e disponetela, ancora calda, sul piatto di servizio. Usandola come un contenitore, riempitela con i bocconcini di carne e le verdure.

Servite chiudendo la zucca con la sua calotta, alla quale avrete lasciato anche il picciolo.

Difficoltà: 3

Tempo: 120

Tabella nutrizionale

Valore energetico	83 kcal 348 kJ
-------------------	-------------------

Tags

verdure, occasioni speciali, new, halloween, carne, tradizionale, mediterraneo