

# Seasons

PRODOTTO DA NETRAFOOD

AUTUNNO 2022 N°3

## GNOCCHI DI ZUCCA CON SALSA DI PARMIGIANO

Gnocchetti caldi e  
profumati dai  
colori autunnali

P.43

## IL MEGLIO DI STAGIONE

Profumi intensi e meravigliose  
tonalità che colorano le prime  
giornate fredde.

p.8

## CAVOLETTI DI BRUXELLES

I cavoletti di Bruxelles sono  
ricchi di vitamine, infatti,  
sono ideali per chi segue...

p. 16

## RICICLO DIVERTENTE

Il riciclo può essere anche un  
momento da condividere con  
i bambini...

p. 19





# NetraFood

Nel giugno del 2018 nasce Netrafood, un blog completamente incentrato sul cibo, ogni anno cerca di evolversi e propone rubriche o idee sempre nuove per cercare di abbracciare sempre di più ogni ambito e aspetto della cucina.

“Vi presentiamo la nostra rivista su base stagionale, che si impegna a rispettare la tradizione, le materie prime cercando però idee sempre nuove per stupire proprio tutti.”

Come in ogni altro numero della rivista, abbiamo selezionato diverse ricette esclusive, cercando di utilizzare prettamente ingredienti stagionali.





# INDICE

## 08

### IL MEGLIO DI STAGIONE

Fichi - Uva - Cavoletti di Bruxelles

## 37

### CONSIGLIO CREATIVO

Segnaposto rustico realizzato con  
tappo del vino

## 19

### RICICLO CREATIVO

Il riciclo divertente...

## 42

### MENÙ A BASE DI ZUCCA

Suppli - Gnocchetti - Medaglioni -  
torta alla zucca







# MENÙ

## 22

### MONOPORZIONI

Lasagne calde dai profumi autunnali...

## 29

### PRANZO CON OSPITI

Ingredienti stagionali freschi e colorati

## 31

### ANTIPASTI

Crema di zucchine confiori in pa...

## 35

### DOLCI CONCLUSIONI

Semifreddo di castagne



25



32



43



Nuovi post in anteprima dal sito

## Gnocchetti al pomodoro

Gli gnocchi di patate al pomodoro sono un classico della cucina italiana, sono molto...



## Pasta al pesto vegana

È un primo piatto profumato, fresco e può essere consumato sia caldo che freddo...

### CONTORNI A BASE DI PATATE

#### Patate al forno

Le patate al forno sono un contorno molto...



#### Crocchette di patate

...sono una ricetta tipica della nostra tradizione.



#### Hummus di peperoni

...è una deliziosa crema a base di ceci e peperoni dal sapore molto...

**Hummus di Fave**  
...è una delle tante varianti che è possibile realizzare partendo dalla base...



#### Hummus di ceci

...è un piatto tipico del Medio Oriente ed è una delle ricette vegane...









*- Il meglio dell' autunno -*







|   |           |
|---|-----------|
|  | 10 min.   |
|  | No cott.  |
|  | 4 persone |
|  | 120 kcal  |
|  |           |

## FICHI CON MIELE E FORMAGGIO

3 fichi maturi - rametti di rosmarino -  
1-2 cucchiaino di miele di castagno -  
100gr di formaggio a pasta dura

Lavare e asciugare bene i fichi, senza sbucciarli, avendo cura di non rovinarli. Mettere a scaldare in un pentolino due cucchiaini di miele e aggiungere un rametto di rosmarino, lasciare cuocere un paio di minuti. Con delicatezza, tagliate i fichi in due parti e farciteli con un pezzettino di formaggio. Impiattare i fichi ripieni di formaggio e cospargere un filo di miele (ancora caldo) profumato al rosmarino sopra i fichi.





|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  | 10 min.   |  |   |
|  | 20 min.   |  |   |
|  | 4 persone   |  |   |
|  | 400 kcal  |  |   |
|  |  |  |  |

## RISOTTO CON UVA BIANCA

350gr di riso carnaroli - 30gr di burro -  
Vino bianco - 100gr di formaggio spalmabile -  
300gr di uva bianca

Sciogliere l'uva bianca e togliere i semi tagliando i chicchi a metà. Frullare con un frullatore a immersione metà dell'uva per ottenere una purea, affettare finemente un pezzo di scalogno e farlo soffriggere insieme ad un filo d'olio. Unire il riso e farlo tostare per qualche minuto, quindi sfumare con il vino bianco. Aggiungere il brodo vegetale fino a coprire a filo il riso e aggiungere altro brodo, un mestolo alla volta, quando necessario. Verso la fine della cottura unire la purea di uva e mescolare; aggiungere gli acini tagliati a metà e proseguire la cottura del riso a fiamma bassa. A cottura ultimata, togliere dal fuoco e mantecare con il formaggio spalmabile un pezzettino di burro e quindi insaporire con prezzemolo fresco tritato ed una spolverata di pepe nero.





|   |           |
|---|-----------|
|    | 20 min.   |
|    | 40 min.   |
|   | 4 persone |
|  | 350 kcal  |
|  |           |



# MOUSSE AL CIOCCOLATO BIANCO CON UVA FRAGOLA

200ml panna fresca  
70gr latte condensato  
100gr cioccolato bianco  
Uva fragola

Versare e montare la panna fredda da frigo in una ciotola capiente con le fruste elettriche fino a farla diventare ben soda. Aggiungere il latte

condensato alla panna e mescolare dall'alto verso il basso fino a ottenere un composto cremoso. Incorporare per ultimo il cioccolato bianco, precedentemente sciolto e fatto intiepidire. Amalgamare bene il composto fino ad ottenere una crema liscia e

omogenea. Versiamo la mousse al cioccolato bianco all'interno dei bicchierini e uniamo gli acini d'uva tagliati a metà e privati dei loro semi, se vi piace potete anche frullare l'uva fragola. Decorare le coppette con dei riccioli di cioccolato bianco o dei biscotti tritati.

# FOCACCIA CON UVA FRAGOLA

550gr di farina 00  
300ml di acqua  
7gr di lievito di birra (secco)  
80gr di zucchero  
500gr di uva fragola  
2-3 cucchiaini di zucchero

In una planetaria riunire la farina, l'acqua, il lievito e lo zucchero e iniziare a lavorare. Unite anche il sale e due cucchiaini d'olio e proseguite la lavorazione fino ad ottenere un impasto liscio. Sistemare l'impasto in una ciotola e fare lievitare per circa 2-3 ore.

Nel frattempo lavate e asciugate l'uva fragola. Una volta lievitato, dividere l'impasto in due parti e stendere una delle due parti su una teglia leggermente unta.

Distribuire metà dell'uva sopra l'impasto, assieme a metà dello zucchero e a un filo d'olio. Coprite distribuendo l'altra sfoglia sopra l'impasto steso in precedenza e bucherellatela con i rebbi di una forchetta. Cospargere sulla superficie il resto dell'uva, lo zucchero e infornate la focaccia in forno a 180° per 30-40 minuti.



|   |           |
|---|-----------|
|  | 15 min.   |
|  | 2 min.    |
|  | 4 persone |
|  | 360 kcal  |
|  |           |








## PERE AL FORNO CON FRUTTA SECCA E MIELE

Pulire le pere, tagliatele a fette alte circa mezzo centimetro ed eliminate i semi. Tritate le noci e le mandorle e unitele in una ciotolina assieme all'uva passa precedentemente immersa in un bicchiere di acqua e poi strizzata. Sistemare le fettine di pere su una leccarda e distribuite il mix di frutta secca sopra le fettine, assieme ad un pò di miele. Cuocere in forno già caldo per 10 minuti a 180° e servire con un po' di panna fresca.



|   |           |
|---|-----------|
|  | 5 min.    |
|  | 10 min.   |
|  | 4 persone |
|  | 90 kcal   |
|  |           |







## I CAVOLETTI DI BRUXELLES FANNO BENE?

I cavolini di Bruxelles sono ricchi di vitamine, infatti, sono ideali per chi segue un'alimentazione vegana.

Tra i cavoli, questi sono fra i più ricchi di nutrienti: contengono un 4,2 per cento di proteine, il 5,2 per cento di fibre e un'alta quantità di vitamine. Anticamente proprio per questa grande quantità di nutrienti veniva sfruttato tutto dei cavolini anche l'acqua di cottura che veniva utilizzata come rimedio per smaltire le sborneie.





|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | 10 min.   |   |   |
|  | 10 min.   |   |   |
|  | 3 persone   |   |   |
|  | 89 kcal   |   |   |
|  |  |  |  |



# CAVOLETTI DI BRUXELLES GRATINATI AL FORNO

700gr di Cavoletti di Bruxelles  
300gr di Besciamella  
100gr di Parmigiano  
Noce moscata  
Sale  
Pepe

Lavare i cavoletti di Bruxelles e sbollentateli in una casseruola con acqua

bollente salata per 6 minuti. Scolateli e bloccate la cottura sotto acqua fredda corrente, in questo modo restaranno di un bel verde brillante. Disponete un po' di besciamella sul fondo di una pirofila e spolverizzate con parmigiano, sale, pepe e se la gradite anche un po' di

noce moscata. Aggiungere i cavolini e copriteli con un pochino di besciamella, spolverizzate con altro parmigiano grattugiato, sale e pepe. Cuocere nel forno precedentemente preriscaldato a 180° per 20 minuti o comunque fino a doratura.

## CAVOLETTI DI BRUXELLES ORIENTALI

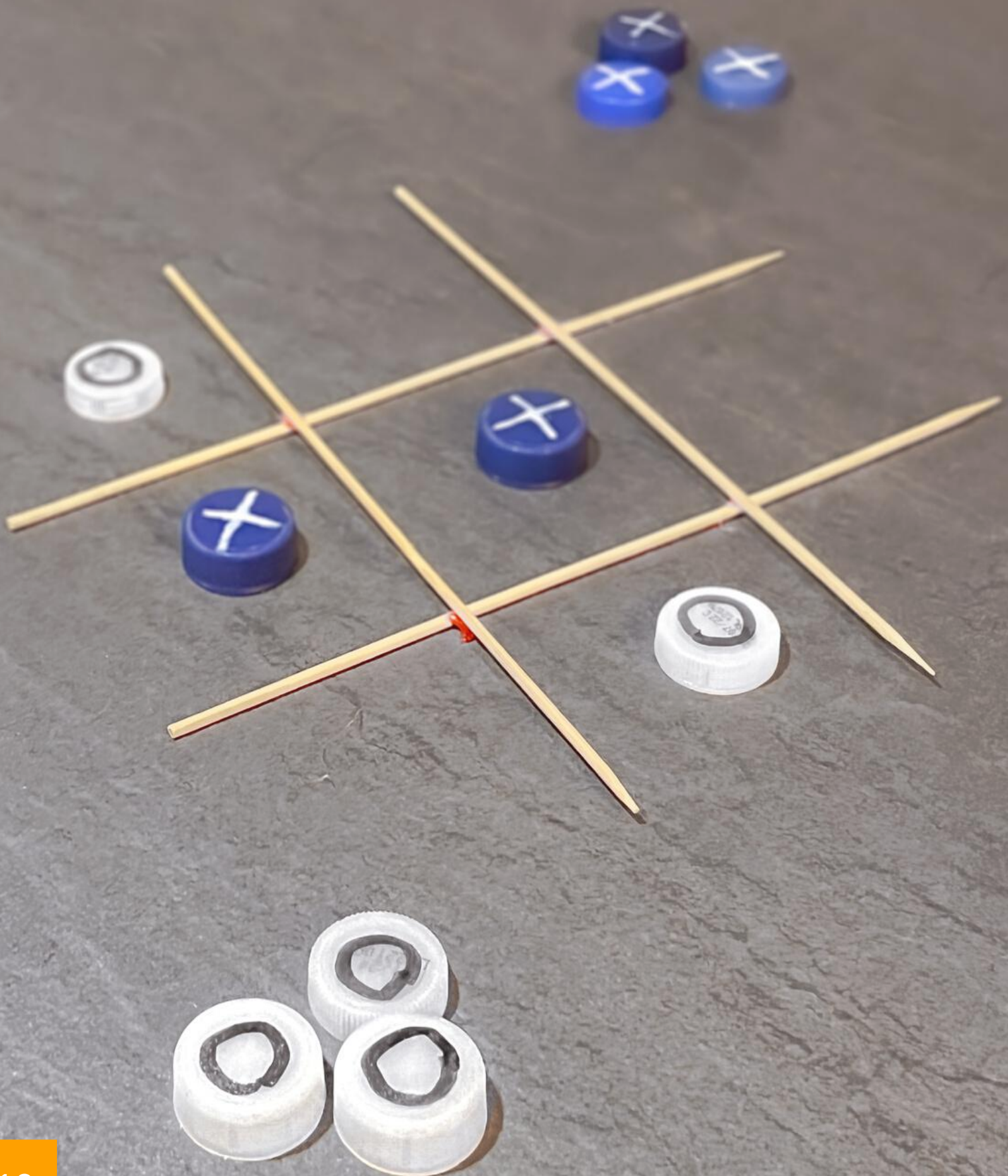
900gr di cavoletti di Bruxelles  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di zenzero fresco  
½ lime  
1 cucchiaio di salsa di soia  
2 cucchiari di sesamo bianco  
2 cucchiari di olio di semi

Cuocere i cavoletti di Bruxelles per 5 minuti in acqua bollente, quindi scolateli e metteteli sott'acqua corrente.

Versare nella padella un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e aggiungere i cavoletti di Bruxelles precedentemente scolati e tagliati a metà. Fare cuocere un paio di minuti e aggiungere lo zenzero grattugiato, il succo di mezzo lime e la salsa di soia. Cuocere altri due minuti e servire i cavoletti di Bruxelles con dei semi di sesamo precedentemente tostati per qualche minuto in una padella antiaderente.









# TRIS CON TAPPI DI PLASTICA - RICICLO DIVERTENTE

## Introduzione

Realizzare lavoretti riciclando insieme ai vostri bambini la plastica, la carta, il cartone, la latta, è un modo divertente per riciclare e per dare una seconda vita agli oggetti che di solito buttiamo. Se si rende l'attività di riciclo divertente, tutti i membri della famiglia, compresi i bambini si abitueranno a riciclare.

## Attrezzi e materiali necessari

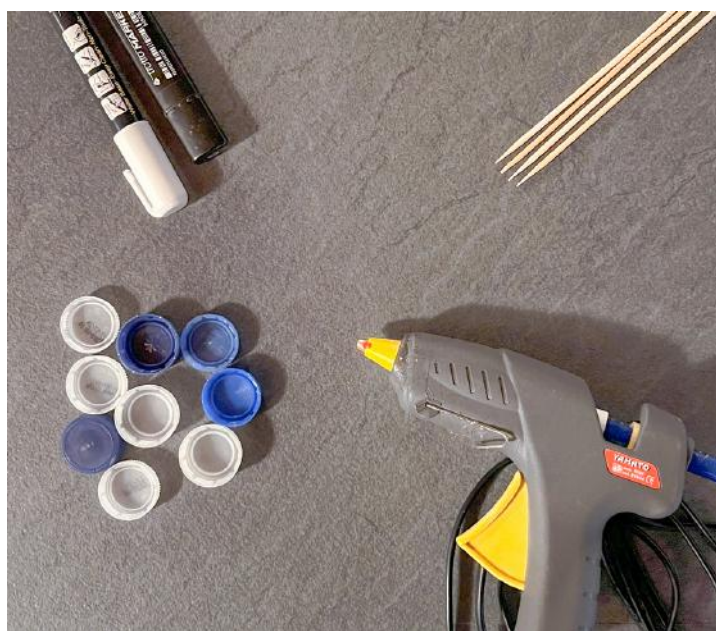
10 Tappi di bottiglia - Colla a caldo -  
Pennarelli - 4 Stecchi da spiedini

## Composizione

Per creare il campo da gioco, fare due segni (alla stessa distanza) su ogni stecchino a circa un terzo dello stecco. Incollare con la colla a caldo gli stecchi tra loro facendo combaciare i segni creati in precedenza.

## Dettagli finali

Fare raffreddare a modo la colla a caldo e nel frattempo fare dei segni di colore diversi come delle "X" o dei "O" sui tappi, in modo da distinguere "le pedine" di ogni giocatore, se i tappi sono di colori differenti non è necessario. Non vi resta che iniziare a giocare.











*- Lasagne monoporzione -*







## LASAGNE SALSICCIA E FUNGHI

Mettere un po' di olio d'oliva in una padella e aggiungere i funghi tagliati grossolanamente, assieme alla salsiccia sbriciolata, salate e proseguite la cottura fino a che i funghi non si saranno ammorbiditi.

Cuocere in forno dei dischetti di sfoglia (precotta) per lasagne per 10 minuti a 180'. Una volta cotti i dischetti, comporre la lasagna: prendere una pirofila da forno e aggiungere la besciamella calda sul fondo. Proseguite aggiungendo un dischetto di sfoglia, un pochino di besciamella, un pò di funghi e salsiccia e una spolverata di parmigiano, mettere un altro disco di pasta e continuate in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. Mettere in forno a 200-210°C per 5-6 minuti.





## LASAGNE FUNGHI E RADICCHIO

Mettere un po' di olio d'oliva in una padella e aggiungere i funghi tagliati grossolanamente, salate e proseguite la cottura fino a che i funghi non si saranno ammorbiditi. Nel frattempo frullare delle foglie di radicchio, precedentemente scottate in acqua bollente, assieme alla besciamella, fino a formare una crema vellutata. Cuocere in forno dei dischetti di sfoglia per lasagne precotta per 10 minuti a 180'. A questo punto comporre la lasagna: prendere una pirofila da forno e aggiungere la besciamella al radicchio sul fondo. Proseguite aggiungendo un dischetto di lasagna, un pò di besciamella al radicchio, un pò di funghi e una spolverata di parmigiano, mettere un altro disco di pasta e continuate in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. Mettere in forno a 200-210°C per 5-6 minuti.





## LASAGNE CON ZUCCA E FUNGHI

Mettere un po' di olio d'oliva in una padella e aggiungere i funghi tagliati grossolanamente, salate e proseguite la cottura fino a che i funghi non si saranno ammorbiditi.

Nel frattempo frullare la zucca precedentemente precotta in forno per 20 minuti a 180' assieme alla besciamella, fino a formare una Crema vellutata. Cuocere in forno dei dischetti di sfoglia per lasagne precotta per 10 minuti a 180'.

A questo punto comporre la lasagna: prendere una pirofila da forno e aggiungere la besciamella con la zucca sul fondo. Proseguite aggiungendo un dischetto di lasagna, un pò di besciamella alla zucca, un pò di funghi e una spolverata di parmigiano, mettere un altro disco di pasta e continuate in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. Mettere in forno a 200-210°C per 5-6 minuti.





## LASAGNE AI FUNGHI E NOCI

Mettere un po' di olio d'oliva in una padella e aggiungere i funghi tagliati grossolanamente, salate e proseguite la cottura fino a che i funghi non si saranno ammorbiditi.

Cuocere in forno dei dischetti di sfoglia per lasagne precotta per 10 minuti a 180'.

A questo punto comporre la lasagna: prendere una pirofila da forno e aggiungere la besciamella calda sul fondo. Proseguite aggiungendo un dischetto di lasagna, un pò di besciamella, un pò di funghi e una spolverata di parmigiano.

Continuate in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti e mettere in forno a 200-210°C per 5-6 minuti giusto il tempo di sciogliere il formaggio.

Prima di servire le lasagne bianche distribuire una generosa manciata di noci tritate finemente.









## TARALLI CON SEMI DI FINOCCHIO

Mescolare la farina (400gr) con il lievito per salati (8gr) e aggiungere il vino bianco (100ml), l'acqua (100ml), i semi di finocchio (50gr) e l'olio (40gr), per ultimo aggiungere un pizzico di sale e impastare fino ad ottenere una massa omogenea. Su un piano di lavoro infarinato formare dei filoncini di pasta lunghi 10-12cm e congiungere le estremità sovrapponendole, formando così i taralli. Metteterli man mano distanziati su una teglia rivestita di carta-forno. Spennellarli con un filo di acqua e cuocerli in forno già caldo a 180°C per 15' minuti.





*Alfonso*  
2018





## MENÙ

Crema di zucchine con fiori  
di zucca in pastella

-

Tagliatelle di castagne  
con porri e gamberetti

-

Purè con moscardini  
alla griglia

-

Semifreddo di castagne  
con sciroppo di amarene



|   |           |
|---|-----------|
|  | 20 min.   |
|  | 15 min.   |
|  | 4 persone |
|  | 120 kcal  |
|  |           |



## CREMA DI ZUCCHINE CON FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA

2-3 zucchine grandi con fiori

Aglione

Olio per friggere

Per la pastella:

1 uovo

150gr di acqua frizzante

200gr di farina

Tagliate le zucchine e fatele soffriggere in un fondo di

aglio e olio. Proseguite aggiungendo un pò d'acqua per portarle a cottura. Una volta cotte frullate il tutto con il minipimer e tenete da parte. Tagliare le zucchine a listarelle sottili e pulire i fiori di zucca. Immergere sia i fiori di zucca che le zucchine in una pastella realizzata

mescolando l'uovo con l'acqua frizzante e la farina e friggere il tutto in olio bollente per un paio di minuti prima di scolarle su un foglio di carta assorbente. Formare il bicchierino mettendo la crema di zucchine sul fondo e spargere qualche listarelle fritta sopra.





10 min.

20 min.

4 persone

290 kcal



## TAGLIATELLE DI CASTAGNE CON PORRI E GAMBERETTI

3 Uova  
200gr farina 00  
100gr Farina di castagne  
Per il condimento:  
350gr gamberetti  
2 spicchi Aglio  
1-2 porri

Sulla spianatoia formare una fontana con le farine e le uova. Amalgamare con una forchetta,

poi lavorare con le mani per unire bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto elastico e omogeneo. Lasciar riposare qualche minuto, dopodiché tirare la sfoglia molto sottile e tagliare le tagliatelle. In una pentola versare un filo di olio extravergine di oliva e aggiungere l'aglio e il porro

tritati. Aggiungere i gamberetti (ben lavati e puliti) saltarli in padella e sfumare con il vino bianco. Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata bollente. Quando saranno cotte, scolarle e versarle nella pentola con i gamberetti e i porri. Mantecare con un filo d'olio d'oliva prima di servire.





|   |           |
|---|-----------|
|  | 20 min.   |
|  | 25 min.   |
|  | 4 persone |
|  | 250 kcal  |
|  |           |



# PURÈ CON MOSCARDINI ALLA GRIGLIA

400gr moscardini - 300gr di patate - 200ml di Latte - 1 noce di burro - Noce moscata

Per pulire i moscardini: toglie il rostro e le parti di cartilagine interne e separa la testa dai tentacoli.

Scalda una padella antiaderente e arrostitisci, con un filo di olio, i moscardini a fuoco vivace per circa 10 minuti, aggiungendo poca acqua per volta quando necessario. Nel frattempo schiacciare direttamente in un pentolino le patate (lessate in precedenza) e aggiungere sale, pepe, noce moscata e il latte. Fare cuocere a fuoco basso per 4-5 minuti andando ad aggiungere anche la noce di burro a metà cottura. Servire i moscardini ancora caldi su un letto di purè di patate.

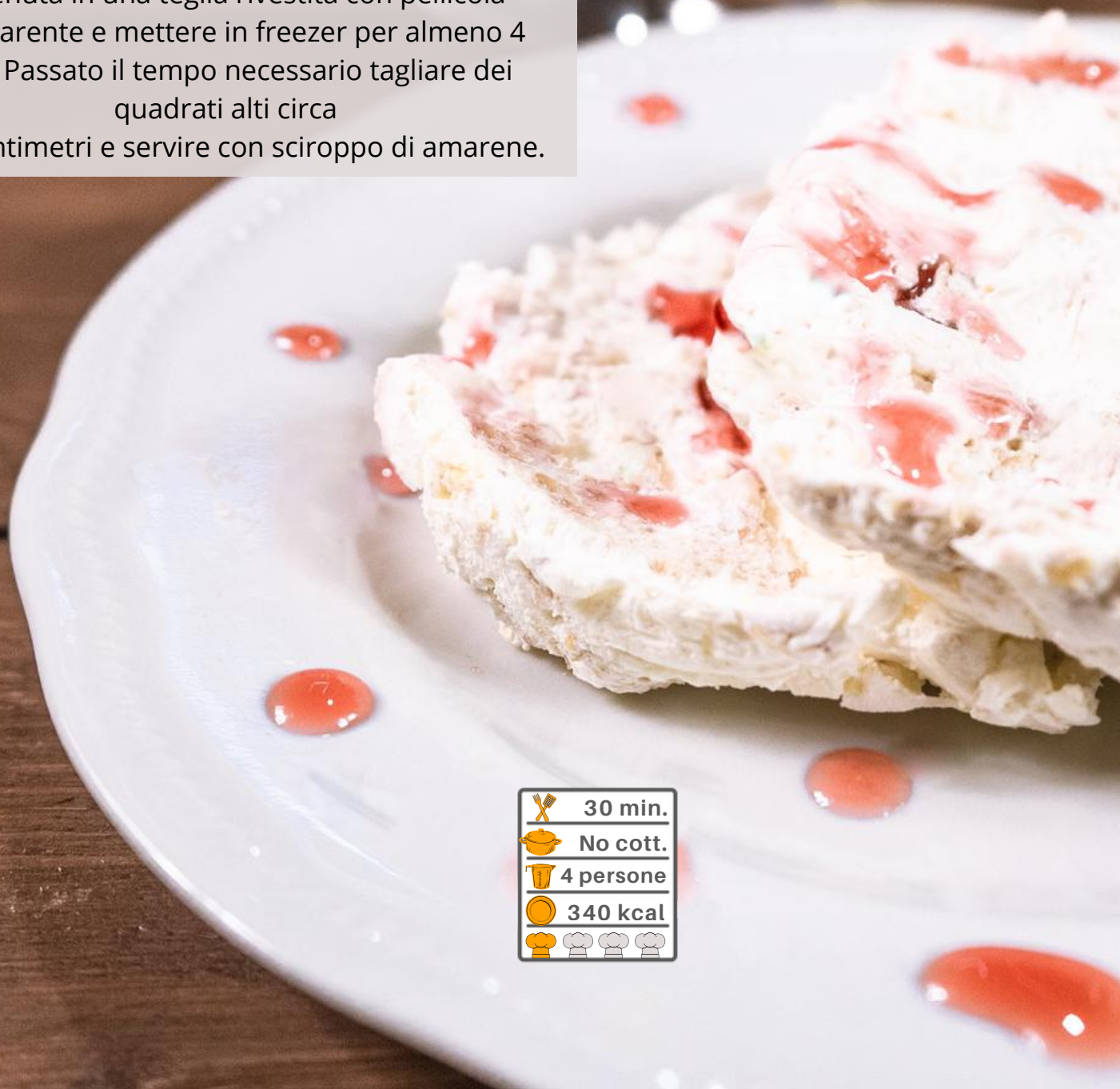




## SEMIFREDDO DI CASTAGNE CON SCIROPPO DI AMARENE

Cuocere le castagne (200gr), dopo averle incise con un coltello, in forno a 180' per 25-30 minuti.

Terminata la cottura tritare le castagne, dopo averle spelate, molto finemente con un mixer, fino ad ottenere una polvere grossolana. In una ciotola montare la panna (250ml) con l'aiuto delle fruste elettriche e una volta montata aggiungere il formaggio spalmabile (100gr) e le castagne tritate mescolando dall'alto verso il basso per non fare smontare la panna. Versate la crema ottenuta in una teglia rivestita con pellicola trasparente e mettere in freezer per almeno 4 ore. Passato il tempo necessario tagliare dei quadrati alti circa 2-3 centimetri e servire con sciroppo di amarene.













## SEGNAPOSTO RUSTICO - FAI DA TE

### Attrezzatura necessaria

Tappo di sughero - Taglierino o coltello

Foglio di carta spessa - Stampante

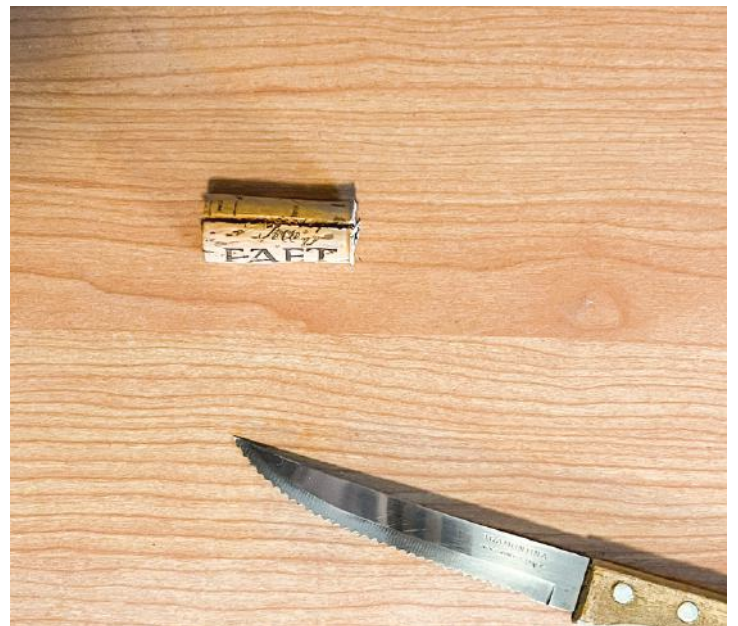
### Creare la base

Con il taglierino o un coltello con il seghetto tagliate a circa un terzo i tappi di sughero lungo il lato più lungo cercando di farlo pari. Eliminate quindi la parte più piccola, così facendo il tappo rimarrà fermo.



### Realizzazione

Sempre con il coltello con seghetto intagliate i tappi di sughero dal lato opposto a quello tagliato in precedenza, di uno spessore abbastanza largo da farci entrare un cartoncino o un foglio leggermente spesso.



### Composizione

Stampare su un cartoncino o una carta spessa il nome dell'ospite e tagliare quindi della forma desiderata rettangolare, ovale, rotondo, la forma è indifferente.

Inserire quindi il cartoncino stampato nella fessura creata sul tappo di sughero e sistemare il vostro segnaposto sulla tavola.

















# SUPLÌ DI ZUCCA

200gr di polpa di zucca - 100gr di riso tipo "Carnaroli" - 500ml di brodo vegetale  
30gr di parmigiano - 100gr di formaggio a pasta semi dura - Olio per friggere

In un tegame fare appassire la cipolla tritata fine con una noce di burro a fuoco dolce. Unire anche la zucca tagliata in piccoli pezzi e falla insaporire. Versare un pò di brodo caldo e porta a cottura rigirando spesso, deve ammorbidirsi fino a diventare tenerissima.

Aggiungi alla zucca il riso precedentemente cotto (o avanzato) e lascia restringere eventuale liquido in eccesso, continuando a girare.

Sposta il riso con la zucca in una ciotola, unisci il parmigiano grattugiato, regola di sale e fai raffreddare, se il composto risulta troppo liquido aggiungi un pochino di pane grattugiato.

Una volta che il composto si sarà raffreddato forma una pallina, schiaccia leggermente tra le mani e, al centro, metti un cubetto di formaggio a pasta semidura. Richiudi la pallina su sé stessa e passala nel pan grattato. Friggi i supplì in olio bollente oppure disponili uno accanto all'altro su una teglia rivestita di carta forno, aggiungi un filo d'olio e cuoci in forno statico già caldo a 180°C per 25-30 minuti.









## GNOCCHI DI ZUCCA

Gli gnocchi di zucca sono un prodotto tipico della tradizione culinaria mantovana.

Un primo piatto autunnale dal sapore delicato, l'impasto è a base di pochi semplici ingredienti come farina e zucca.



|   |           |
|---|-----------|
|  | 20 min.   |
|  | 30 min    |
|  | 4 persone |
|  | 320 kcal  |
|  |           |



# GNOCCHI DI ZUCCA CON CREMA DI PARMIGIANO

1 kg zucca - 200 g circa farina 00 - 2 cucchiai di olio

Per la salsa: 100 g parmigiano reggiano grattugiato - 200 g panna fresca

Mettere la zucca a pezzi in una pirofila, conditela con olio, sale e pepe, copritela con un foglio di stagnola e cuocete a 180° per circa 30 minuti. Una volta cotta, passatela nello schiacciapatate fine facendola cadere su un piano ben infarinato. Unite 2 cucchiai di farina e impastate, unite tanta farina quanta ne servirà per avere un composto non troppo sodo ma lavorabile.

Formare dei filoni come per gli gnocchi di patate, tagliateli a tocchetti di circa 2cm di lunghezza e infarinateli un po', mettete a bollire una pentola grande di acqua. Nel frattempo preparare la crema facendo sciogliere il formaggio nella panna calda, regolate con sale, pepe e noce moscata. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata, appena vengono a galla, scolateli e tuffateli nella salsa di formaggio.





## MEDAGLIONI DI ZUCCA AL FORNO

300 g di zucca (pesata già pulita) - 150 g di ricotta - 1 uovo - 4 cucchiaini di formaggio grattugiato  
1 pizzico di noce moscata grattugiata - 2-3 cucchiaini di pan grattato

Tagliare la zucca a cubetti e metterla in forno a 180°C per 20-30 minuti.

Una volta cotta farla intiepidire qualche minuto e frullala per ottenere una crema, mescola la crema di zucca con la ricotta e l'uovo fino ad amalgamarli. Aggiungere il formaggio, la noce moscata e il sale, dopo aver lavorato il composto, unisci il pan grattato poco per volta, fino a raggiungere una consistenza morbida ma abbastanza soda da mantenere la forma.

Su una teglia rivestita di carta da forno creare i medaglioni, spessi circa un centimetro, aiutandoti con un coppa pasta. Cuoci a 180°C in forno statico già caldo per circa 20-25 minuti.



|   |           |
|---|-----------|
|  | 10 min.   |
|  | 20 min.   |
|  | 4 persone |
|  | 200 kcal  |
|  |           |





|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | 5 min.  |   |   |
|  | 10 min.   |   |   |
|  | 4 persone   |   |   |
|  | 160 kcal  |   |   |
|  |  |  |  |

PER LA RICETTA  
SCANSIONA IL QR-CODE



O VISITA IL SITO  
[WWW.NETRAFOOD.IT](http://WWW.NETRAFOOD.IT)



# TORTA ZUCCA, AMARETTI E CIOCCOLATO

125gr di yogurt bianco - 300gr di zucca  
100gr di zucchero - 2 uova - 70gr di amaretti  
200gr di farina - 100gr di cioccolato fondente  
1 bustina di lievito per dolci

Montare le uova intere con lo zucchero fino a farle gonfiare in un composto chiaro e spumoso. Aggiungere la polpa di zucca (precedentemente cotta e schiacciata) e lo yogurt e mescolare fino a incorporarli completamente.

Unire quindi la farina, il lievito setacciati, gli amaretti sbriciolati grossolanamente e il cioccolato tagliato non troppo finemente. Mescola a modo e versa l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti.



|   |           |
|---|-----------|
|  | 10 min.   |
|  | 45 min.   |
|  | 4 persone |
|  | 260 kcal  |
|  |           |







# SENSAZIONI; STATI D'ANIMO E COLORI AUTUNNALI

L'autunno è l' unica stagione che ci regala la sensazione di essere intrappolati in una tavolozza di colori. Giallo, arancione, rosso, verde, beige, marrone e bordeaux, queste sono solo alcune delle meravigliose tonalità che colorano le prime giornate fredde.

## **Quali sensazioni regala l'autunno?**

In particolare l'autunno regala sensazioni molto suggestive: il profumo della terra bagnata, dalla pioggia, il tipico sapore di castagne, funghi, zucche e i meravigliosi colori dei boschi che si preparano al riposo invernale. Ogni anno c'è la strana sensazione della riscoperta del calore del fuoco, la morbidezza dei maglioncini e delle sciarpe.

"L'autunno è una stagione dai toni gravi e lenti, che porta alla riflessione, al bilancio delle nostre azioni, al raccolto e alla cura dei semi per il futuro."



**SeasonS**  
a Dicembre



### **Credit servizi fotografici**

Tutte le foto all'interno della rivista "SeasonS" sono state pensate e realizzate da Matteo Barbieri per conto esclusivo di Netrafood. Per quanto precede chiediamo che non vengano utilizzate senza il consenso per scopi promozionali, social o altri.





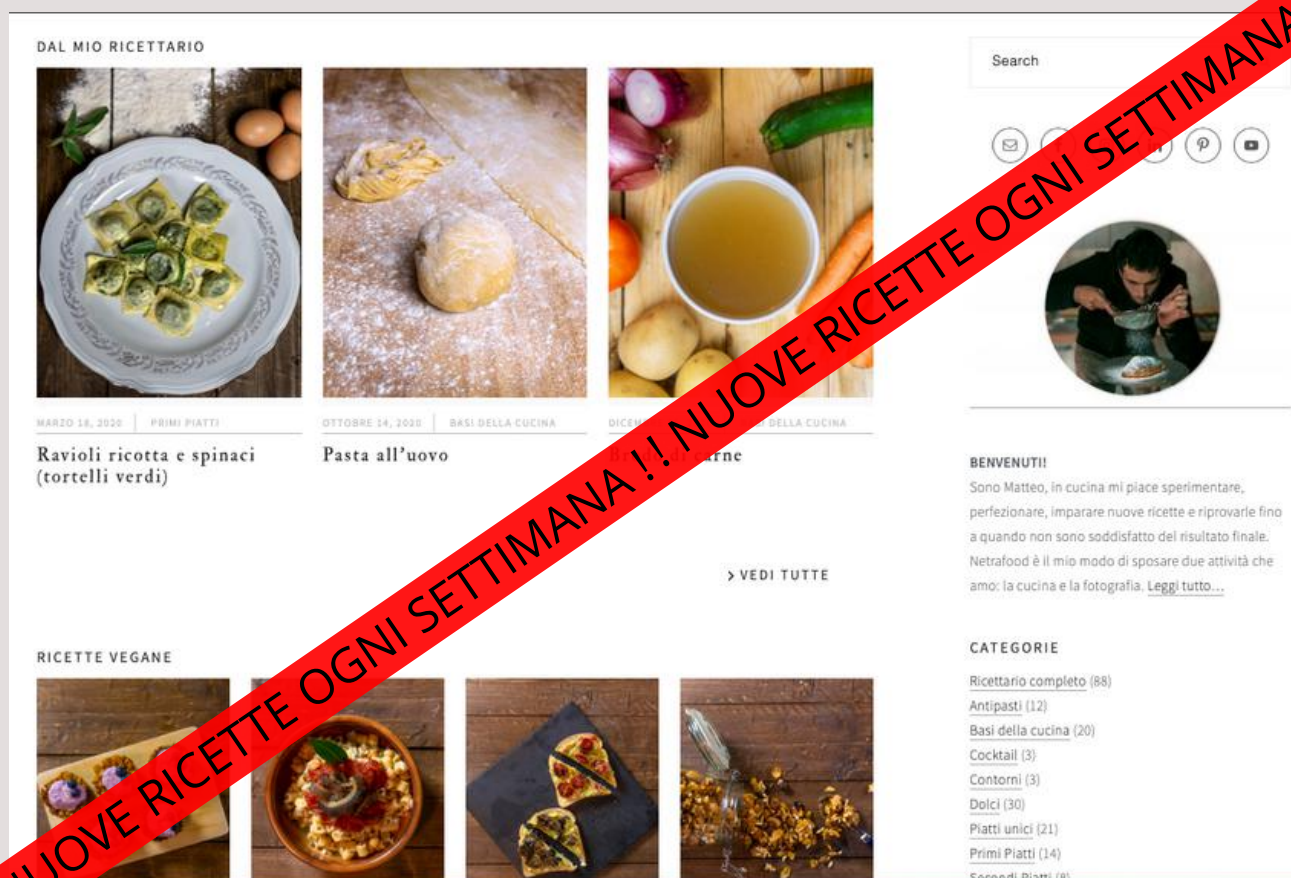




# VUOI ALTRE RICETTE?

Visita il nostro sito web

**WWW.NETRAFOOD.IT**



O visita i nostri canali social

