



PASTA

Cannelloni alla zucca



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
45 MIN



CALORIE
540K

NOTE

INGREDIENTI

250 g di Cannelloni all'uovo

PER IL RIPIENO

600 g di Zucca

400 g di Carote

2 coste di Sedano

2 Cipolle dorate

2 spicchi di Aglio

300 g di Ricotta vaccina

150 g di Mozzarella

60 g di Parmigiano grattugiato

60 g di Mandorle pelate

40 g di Pangrattato

Peperoncino in polvere

Origano secco

Noce moscata

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

Sale

Preparazione

- Mondate e lavate le verdure. Sbucciate la zucca, pelate le carote; tagliatele a fettine e quindi a pezzetti.
- Tritate in modo grossolano le coste di sedano, le cipolle e l'aglio. Fateli poi soffriggere con un fondo di olio, in una padella capiente antiaderente, per circa 5 minuti e a fuoco basso.
- Aggiungete la zucca e le carote preparate, salate leggermente, spolverizzate con un pizzico di origano e uno di peperoncino e cuocete a fuoco medio, con il coperchio, per circa 15 minuti. Unite acqua bollente quando è necessario, ma il sugo alla fine dovrà risultare abbastanza denso.
- Intanto tritate finemente nel mixer le mandorle e poi mescolatele con il pangrattato in una ciotolina.
- Setacciate la ricotta in una ciotola grande, aggiungete una grattugiata di noce moscata, un pizzico di sale e il parmigiano. Quando il sugo di zucca e carote è pronto, versatene circa $\frac{3}{4}$ nella ciotola e amalgamate bene.
- Aiutandovi con un cucchiaino riempiete i cannelloni con il composto ottenuto e adagiateli via via su una teglia rettangolare leggermente oliata. Versatevi sopra il sugo che avete lasciato da parte, distribuitevi sopra il composto di mandorle e pangrattato e poi la mozzarella spezzettata grossolanamente.
- Trasferite i cannelloni in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti, poi impostate la funzione grill e fate grigliare finché si sarà formata una crosticina leggermente dorata. Aspettate 5 minuti circa e serviteli.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se preferite potete sostituire i cannelloni all'uovo secchi con fogli di pasta per lasagne fresca, sui quali distribuirete il composto e arrotolerete in modo da formare i cannelloni.
- Per setacciare la ricotta usate possibilmente un setaccio con le maglie non eccessivamente fini e adatto a essere appoggiato su un contenitore nel quale raccoglierete la ricotta. Per eseguire l'operazione aiutatevi con una paletta o un cucchiaio "spingendo" la ricotta attraverso i fori del setaccio.
- Se volete ottenere dei cannelloni più gustosi, al posto della ricotta vaccina potete utilizzare quella di pecora.