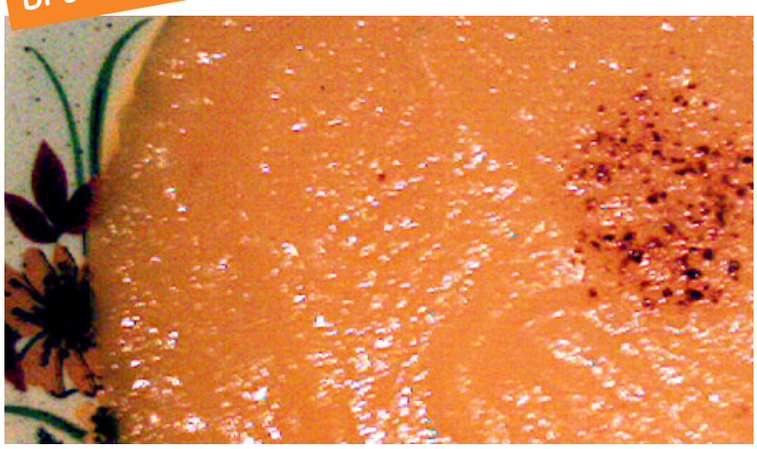
Crema di zucca e patate

FACILEeBUONO

per 4 primi o 2 piatti unici:

800 gr di zucca (non ancora pulita)
2 grosse cipolle
200 gr di patate
1 dado di verdura

Di sicura riuscita



Peliamo la zucca e tagliamo la polpa a cubettoni.
Facciamo bollire in una pentola coperta con mezzo centimetro d'acqua la zucca, le cipolle e le patate tagliate a pezzi per venti minuti.
Controlliamo la cottura, togliamo dal fuoco e frulliamo a immersione.
Rimettiamo sul fuoco, insaporiamo con 1 dado*, rimestiamo molto bene.
Serviamo in piatti fondi, sbricioliamo sopra un amaretto o un pizzico di peperoncino in polvere.

* Il dado è necessario in questa crema di zucca light per dare un poco di forza al sapore, ma non è permesso esagerare altrimenti coprirebbe il gusto delicato della zucca.

Un'ottima ricetta della crema di zucca e patate, light, leggera e facilmente digeribile. Semplice da preparare e di sicura riuscita.