



il comfort food per quando fa freddo

UN'IDEA SPECIALE PER

San Valentino

di

MARCO BIANCHI

con l'estrattore

IMETEC
SuccoVivo



Marco Bianchi



GAZPACHO ALLA ZUCCA

PER
4 PERSONE



TEMPO DI
PREPARAZIONE



ACCESSORIO
SORBETTO



preparazione

800G DI ZUCCA GIÀ COTTA AL FORNO | 4 CAROTE GIÀ LESSATE | 2 SCALOGNI | 6 FETTE DI PANE INTEGRALE | 300G DI SEDANO RAPA | 400ML DI ACQUA O BRODO VEGETALE | UN PEZZETTO DI ZENZERO | 200G DI CAPRINO FRESCO | PEPERONCINO Q.B. | OLIO EVO

- Mondare lo scalogno e il sedano rapa e tagliate entrambi a pezzi grossolani mantenendo dimensioni simili.
- Mettere tutti gli ingredienti nell'estrattore **Imetec SuccoVivo** con l'**accessorio sorbetto**.
- Aggiungere acqua o brodo, poco per volta, durante tutta la lavorazione, fino a ottenere un cremosissimo gazpacho.
- Trasferire il gazpacho in un piatto fondo da portata.
- Preparare la crema di caprino: in una boule, sbattere il formaggio con un poco di acqua, fino a ottenere una consistenza soffice.
- Completare la ricetta aggiungendo qualche goccia di crema di caprino e insaporire con olio a crudo e peperoncino a piacere.

IMETEC
SuccoVivo



III. Il comfort food per quando fa freddo



un consiglio
per te



“LA RICETTA DELL'AMORE IDEALE! DA PREPARARE E DA CONSUMARE INSIEME, MAGARI ABBINANDOLA A UN PRIMO PIATTO DI RISO ROSSO, SALMONE E ANACARDI. SPESSO CI SI DIMENTICA DI COME TANTE FUNZIONI DEL CORPO SIANO STIMOLATE SOLO SE ALIMENTATE IN MODO CORRETTO. I GRASSI BUONI HANNO DIVERSI EFFETTI POSITIVI PER LA SALUTE: GLI OMEGA3, INFATTI, FANNO BENE AL CERVELLO MA ANCHE ALL'APPARATO RIPRODUTTIVO MASCHILE; IL PEPERONCINO È VASODILATATORE GRAZIE AL SUO PRINCIPIO ATTIVO; LA CAPSICINA, CHE SCIOLGIE I COAGULI DEL SANGUE ED È, DUNQUE, POSITIVAMENTE CORRELATA CON LA DIMINUZIONE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE. È, INFATTI, DIMOSTRATO CHE I POPOLI CHE FANNO LARGO USO DI PEPERONCINO SONO MENO SOGGETTI AD ARTERIOSCLEROSI E INFARTO.

”

Marco Bianchi

III. Il comfort food per quando fa freddo

