



# ZUCCA RIPIENA DI FORMAGGI

## INGREDIENTI

- 1 zucca di piccole-medie dimensioni (es. Hokkaido e simili, Carnival, Mantovana quella vera, Acorn...)
- 125 g di formaggi misti (Fontina, Asiago, toma piemontese, emmental, gorgonzola...)
- 1 spicchio d'aglio
- 20 g di burro
- timo, salvia
- sale, pepe
- crostini di pane

## CURIOSITA'

Quando svuoterete la zucca attenzione a non intaccare la polpa per evitare che la zucca si spacchi in cottura: eliminate semi e filamenti con delicatezza. Questa ricetta è resa speciale anche dal trito aromatico con il quale la zucca sarà condita all'interno.

## PROCEDURE

01

Iniziate la preparazione spazzolando bene la buccia della zucca sotto un getto di acqua corrente, poi asciugatela e tagliate la calotta. Svuotatela bene di semi e filamenti scavando in modo delicato.

02

Pelate uno spicchio d'aglio e usatelo per strofinare tutto l'interno delle zucca. Preparate a parte un trito di salvia, timo, sale e pepe e con questo cospargete l'interno delle zucche.

03

Intanto grattugiate tutti i formaggi e con questi e con il burro riempite la zucca e infornate a 180°C per circa 40 minuti (dipende moltissimo dalla zucca, quindi foratela leggermente con una forchetta quando pensate sia pronta, deve essere morbida.)

Servite calda con i crostini di pane... buon appetito!



# LA RIVOLUZIONE INIZIA DAL TUO PIATTO

*suggerimenti per  
un'alimentazione sostenibile*

Parliamo spesso dell'importanza di uno **stile di vita sostenibile** e di un'alimentazione etica ma... sappiamo bene che nella quotidianità **può non essere per niente facile** fare scelte sostenibili!

Partiamo da **pochi, piccoli passi concreti** verso un'alimentazione più vegetale, che già può fare una grande differenza per la nostra salute e per il pianeta.

1. Inizia con un **giorno alla settimana**: scegli un giorno, come il lunedì, per fare pasti completamente vegetali. Il "Meatless Monday" è una tendenza globale che incoraggia le persone a iniziare la settimana in modo salutare.
2. Scopri **nuovi piatti**: esplora nuove ricette a base di legumi, cereali integrali e verdure. Sono sorprendentemente versatili e deliziosi.
3. **Incrementa le porzioni di verdura**: aumenta gradualmente le porzioni di verdure nei tuoi piatti e riduci quelle di carne (in questo vi aiutiamo, che dite?)
4. **Pianifica il tuo menù settimanale** e di conseguenza a tua spesa: non arrivare all'ultimo aprendo il frigo e facendo la cosa più veloce con quello che hai in casa.

Immagina un mondo in cui tutti fanno piccoli passi verso un'alimentazione più vegetale, riducendo l'impatto ambientale e aumentando il benessere generale. E se noi, come consumatori, iniziassimo a fare piccoli cambiamenti una pietanza alla volta? **Che differenza faremmo** per la nostra salute e per l'ambiente che ci circonda?