

# Zucca, crema al parmigiano, prugne e tabacco

scritto da Kevin Feragotto | 29/02/2020



**Dolcezza, sapidità e sentori di tabacco: un mix dal perfetto equilibrio per secondo piatto di grande complessità ma piacevole. Seguite la ricetta per non sbagliare**

In autunno è la regina della tavola, ma ci accompagna fino alla bella stagione. La [zucca](#) è l'ingrediente principale di tante ricette, da Nord a Sud. Ne esistono diverse varietà, ognuna delle quali presenta caratteristiche peculiari, in termini di forma, dimensione e anche sapore.

Al di là della sua bontà, questo ortaggio appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae è anche un toccasana per la salute: l'**elevato contenuto in vitamine** (A, B e C) infatti, la rende un potente antiossidante nonché antinfiammatorio. Inoltre, alcuni studi, evidenziano la sua efficacia nella riduzione del colesterolo "cattivo", o LDL e quindi il suo ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

## La zucca in cucina per ricette dolci e salate

Un ortaggio facile da coltivare e un ingrediente estremamente versatile in cucina, che si presta a **preparazioni sia dolci che salate**. Per questa ricetta, abbiamo scelto la varietà *butternut*, di polpa arancione, dolce e delicata. Ad accompagnarla, un **crema tiepida di [Parmigiano Reggiano 30 mesi](#)**, che aggiunge un pizzico di sapidità ma senza coprirne il gusto. Infine, la **composta di prugne**, assieme al tabacco, conferisce un tocco esotico e retrò al piatto, in equilibrio tra dolce e salato.