

Padellata di zucca, funghi e castagne con cereali integrali



Le verdure autunnali non sono soltanto deliziose, ma possono anche integrarsi perfettamente in un'alimentazione attenta alla salute del cuore.

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di zucca Hokkaido
- 300 g di funghi freschi, ad esempio champignon o funghi pleurotus
- 150 g di castagne cotte
- 200 g di riso integrale o farro già cotto
- 1 cipolla
- 1–2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di timo
- un po' di rosmarino o prezzemolo
- pepe
- poco sale
- un po' di succo di limone

Preparazione:

1. Lavare la zucca, privarla dei semi e tagliarla a piccoli cubetti. La zucca Hokkaido non deve essere sbucciata.
2. Tagliare finemente la cipolla e l'aglio e farli rosolare leggermente in un po' di olio d'oliva. Aggiungere la zucca e farla cuocere per alcuni minuti.
3. Aggiungere quindi i funghi puliti e tagliati. Insaporire con timo e rosmarino e cuocere a fuoco medio.
4. Tagliare grossolanamente le castagne cotte e aggiungerle poco prima del termine della cottura.
5. Infine aggiungere il riso integrale o il farro già cotto e mescolare bene il tutto.
6. Insaporire con pepe, un po' di succo di limone e, se necessario, poco sale.

Perché questo piatto fa bene al cuore?

Zucca e funghi forniscono verdure, fibre e diversi micronutrienti. Le castagne apportano carboidrati complessi e fibre. L'olio d'oliva utilizzato contiene prevalentemente acidi grassi monoinsaturi.

Non è un singolo “superfood” a fare la differenza, ma l'insieme: **tante verdure, alimenti di origine vegetale, prodotti integrali, grassi di qualità e un uso moderato del sale e degli alimenti fortemente trasformati.**

In questo modo la cucina autunnale può essere allo stesso tempo gustosa e attenta alla salute del cuore.

Buon appetito!