



VELLUTATA DI ZUCCA CRUDA

(vegan, senza glutine, senza cottura)

una fetta grande di zucca hokkaido con la buccia

una manciata di anacardi

un mix di spezie tritate (io uso un miscuglio fatto da me, va bene qualunque masala/curry)

latte d'avena (o altro latte vegetale anche senza glutine)

olio extra vergine d'oliva

semi di zucca

Ho lasciato una notte gli anacardi in ammollo, poi li ho scolati e ho frullato con la zucca tagliata a dadini (buccia compresa), le spezie, il latte aggiunto a poco a poco per arrivare alla consistenza desiderata.

Ho aggiunto anche un filo d'olio d'oliva e i semi di zucca (della stessa zucca) tritati.

La si può scaldare leggermente a bagno maria o in forno fino ad arrivare a 40 gradi. Sazia, come tutte le cose crude, parecchio. La trovo perfetta anche per un buffet o un antipasto delle feste, servita in bicchierini piccoli.

Se la volete completamente crudista usate del latte di mandorle o di altri semi oleosi che non prevedano cottura: sesamo, nocciole, grano saraceno, semi di zucca...

*

<http://www.stellapederzoli.it/vellutata-zucca-cruda/>