

CREMA DI ZUCCA AL PESTO

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di farro intero,
- 1 cipolla piccola,
- 1500 g di zucca gialla,
- 150 cl di brodo di verdure,
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Per il pesto:

- 1 cucchiaino di semi di zucca sbucciati,
- 1 mazzetto di basilico,
- 1 spicchio di aglio,
- 6 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Lavate bene il farro sotto l'acqua corrente poi mettetelo a bagno in una ciotola con acqua fredda per circa 8 ore. Scolatelo, sciacquatelo ancora e cuocetelo in abbondante acqua salata per circa 1 ora e mezza.

Nel frattempo, tritate finemente la cipolla, private la zucca della scorza e poi tagliate la polpa a dadini.

Fate scaldare l'olio in una casseruola, unite la cipolla e fate cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti.

Infine aggiungete la zucca.

Bagnate con il brodo e lasciate cuocere finché la zucca si disferà (circa 30 minuti).

Frullate il tutto nel mixer e rimettete sul fuoco.

Aggiungete il farro.

Pulite, lavate il basilico e asciugatelo bene.

Tritatelo finemente con lo spicchio d'aglio e i semi di zucca.

Raccogliete il trito ottenuto in una ciotola e incorporate a mano a mano l'olio facendolo scendere a filo e sempre mescolando con una piccola frusta.

Regolate di sale.

Servite la crema tiepida in piatti individuali condendo ciascuno con un cucchiaino di pesto.

Nota: il farro va ammollato con una quantità d'acqua pari a circa il doppio del volume dei chicchi.