

ZUCCA IN AGRO-DOLCE

Ingredienti:

500 gr di zucca (se si riesce a trovare una Hokkaido biologica..)

una grossa cipolla

zenzero fresco

1 spicchio d'aglio

una foglia d'alloro

uvetta

1 cucchiaino di zucchero integrale di canna

1 bicchiere di aceto di mele

poco olio evo

un pizzico di sale e un bicchiere d'acqua calda oppure

un bicchiere di brodo vegetale

Tagliare a fette di 1 cm circa la zucca (con la buccia!), disporre sulla piastra del forno leggermente unta, coprire con foglio di alluminio, cuocere a forno dolce (180°) fino a che la zucca è morbida ma non sfatta (ci vuole poco).

Ammollare l'uvetta.

Nel frattempo, affettare sottili la cipolla, lo zenzero e l'aglio, far appassire nell'olio, aggiungere lo zucchero e lasciar caramellare (non bruciare!), sfumare con l'aceto, lasciar evaporare in gran parte, aggiungere sale e acqua oppure brodo vegetale, la foglia di alloro, l'uvetta scolata, far sobbollire per un paio di minuti.

Sistemare le fette di zucca in un contenitore largo, cospargerle con il sughetto (e le verdure!), lasciar raffreddare.

Ottima il giorno dopo, va bene come antipasto o come contorno