

## TUSTYLE CUCINA

**CULTURA, CIBO E BENESSERE**  
A Crema, dall'11 al 13 ottobre, chef, medici e naturopati si alterneranno sul palco della rassegna culturale e gastronomica *I Mondi di Carta-Felicemente cibo*. Tanti gli eventi dedicati agli amanti della buona tavola attenti alla salute. Info: [www.imondidicarta.it](http://www.imondidicarta.it).

È L'ORA DEI FUNGHI



## Crumble di verdure

**PREPARAZIONE:** 35 minuti  
**CALORIE/PORZIONE:** 460 kcal  
**DOSI:** 4 persone  
**ESECUZIONE:** facile

### ★ Ingredienti

4 patate medie, 400 g di porcini, 300 g di zucca pulita, 200 g di pomodorini ciliegia, 50 g di nocciole tostate, 80 g di pane in cassetta, 2 rametti di maggiorana e 1 di timo, olio extravergine, sale.

### COME PROCEDERE

- 1) Mondare i porcini, raschiare il gambo, eliminare la parte con la terra e sciacquare rapidamente sotto l'acqua corrente. Asciugarli e tagliarli a spicchi.
- 2) Pelare le patate e ridurle a tocchetti di circa 2 centimetri; tagliare a dadini anche la polpa della zucca.
- 3) Scalda 4 cucchiai d'olio extravergine in una padella, unisci la zucca, le patate e i porcini; regola di sale, mescola, versa

2 mestoli d'acqua calda e cuoci le verdure coperte per 10 minuti. Unisci i pomodorini e le foglioline di timo e prosegui la cottura per circa 5 minuti.

- 4) Trita il pane nel mixer insieme a 20 g di nocciole, 5 cucchiai d'olio e le foglie di maggiorana. Trasterisci le verdure in quattro piccole pirofile da una porzione, cospargile con il trito preparato e le nocciole rimaste spezzettate. Passa il crumble sotto il grill del forno per circa 3-4 minuti, sforna e servi.