



**Ricetta**

## Insalata autunnale con zucca e uva

Deliziosa insalata ricca di aromi!

**30 min**

Tempo di preparazione



**50 min**

Tempo totale



## Ingredienti per 4 persone

---

### INSALATA

1 insalata iceberg tagliata sottile

4 C semi di zucca tostati

### ZUCCA

400 g zucca, p. es. butternut, tagliata a dadini da circa 3 cm

2 C olio di colza

1 c sale

1 C curry

200 g uva nera, acini

### SALSA

2 c senape a grana grossa

3 C aceto balsamico di mele

3 C olio di colza

2 C olio di semi di zucca

sale, pepe

### ALTRI STRUMENTI

- Carta da forno per la teglia

### Ecco come si prepara

**1 di 2**

## **ZUCCA**

Mettere la zucca sulla teglia da forno. Unire olio, sale e curry, distribuire sulla zucca e mescolare bene. Aggiungere l'uva.

Cuocere sul ripiano centrale del forno preriscaldato a 200 °C per circa 15 minuti. Togliere dal forno e lasciar raffreddare.

---

**2 di 2**

## **SALSA**

Unire la senape e tutti gli ingredienti fino al pepe. Impiattare l'insalata, la zucca e l'uva e distribuire la salsa. Guarnire con i semi.

## **CONSIGLIO**

L'insalata iceberg può essere sostituita con un'altra insalata verde di stagione.