

# CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO E CACIOCAVALLO

Ottobre=zucca, magnifico ortaggio che ho imparato ad amare soprattutto negli ultimi anni. Sì perché ricordo quando mia mamma tanti anni fa fece i tortelli per la prima volta ed io mangiai solamente il bordo di pasta esterno.. troppo dolci per considerarli un primo piatto. Allora il mio palato accettava e capiva solamente i sapori classici, amava solamente i cappelletti ed i ravioli con gli spinaci. Col tempo ho compreso che il contrasto dolce/salato in realtà lo adoro, ed ecco che le ricette a base di zucca sono diventate un must!! Queste crocchette è la prima volta che le preparo, sono molto gustose, dolci, salate, filanti e piccantine, un gran mix di sapori.



**CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO  
E CACIOCAVALLO**  
per 4 persone

250 g di polpa di zucca cotta  
60 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio  
60 g di caciocavallo

10 g di 'nduja\*  
1 uovo  
40 g di pangrattato

Per la panatura

1 uovo  
pangrattato  
farina

1 lt di olio di semi di arachidi

\*se volete una versione vegetariana potete ometterla, non esagerate con la quantità perché sebbene sembri poca si sente molto bene.



Tagliate la zucca a fette spesse circa 2 centimetri, pesatene circa 350/400 grammi. Su una teglia mettete un foglio di carta forno e posizionate le fette di zucca senza sovrapporle.

Coprite con un foglio di alluminio per alimenti. Cuocete in forno a 180°C per circa 45 minuti. Provate a forare la zucca con una forchetta per verificarne la cottura. Nel frattempo lessate il miglio in acqua bollente salata. Scolatelo ben cotto. Private la zucca della polpa, pesatene 250 grammi e mettetela in una ciotola. Unite l'uovo sbattuto, il pangrattato, la 'nduja ed il miglio regolate eventualmente di sale e mescolate bene. Se il composto fosse troppo morbido a causa di una zucca troppo acquosa, unite altro pangrattato o a piacere del parmigiano. Prelevate un cucchiaino di composto, mettetelo sul palmo della mano e premete. Con un dito fate uno scavo al centro e posizionate un pezzetto di caciocavallo. Richiudete la crocchetta facendo in modo che il formaggio sia ben coperto. Date al composto una forma cilindrica. Dopo aver terminato tutte le crocchette passatele prima nella farina, poi in un piatto dove avrete sbattuto l'uovo ed infine nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in un piccolo tegame in modo da avere almeno 10/12 centimetri di olio. Quando avrà raggiunto la temperatura di 180°C versate lentamente 3 crocchette per volta. Non cuocetene di più assieme altrimenti la temperatura dell'olio si abbassa troppo e le crocchette non friggeranno bene e assorbiranno troppo olio. Fate dorare molto bene e scolate. Posizionatele su della carta paglia per far assorbire l'unto. Servite subito.

Importantissimo che l'olio sia ben caldo in modo che la crocchetta non assorba olio in eccesso e risulti ben croccante fuori e morbida dentro. Fate una prova con un piccolo pezzo di impasto, se salirà subito a galla e vi si formeranno numerosissime bollicine attorno allora la temperatura è giusta.











