

# Zucca moscata a fisarmonica

Tempo totale **60 Min** 15 Min Tempo di preparazione **45 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**666 kJ / 159 kcal**

Grassi: **11,7 g** Proteine: **4,5 g**  
Carboidrati: **8,1 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

- 1** zucca moscata grande
- 2** spicchi d'aglio
- 3 cucchiaini** olio d'oliva
- 4 cucchiaini** Salsa Ponzu - una  
Miscela di Salsa di Soia,  
Aceto ed Aroma di  
Limone Kikkoman
- 2 cucchiaini** sciroppo di zucchero  
chiaro (in alternativa:  
nettare di agave)
- 1,5**  
**cucchiaino** zenzero grattugiato
- 1** pepe macinato fresco  
crescione in aiuola

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Mondare la zucca, dimezzare l'estremità ispessita nel mezzo, rimuovere i semi, ricomporre la zucca e disporre su una leccarda. Incidere più volte la zucca ogni 2-3 mm ma senza tagliarla completamente.

### Passaggio 2

Mondare e schiacciare l'aglio, mescolare con olio, Ponzu, sciroppo e zenzero e condire con pepe. Spennellare la zucca con metà della marinata, assicurandosi di bagnare le incisioni. Cuocere la zucca in forno preriscaldato a 180 °C (160 °C se ventilato) per circa 40-45 minuti, spennellando di tanto in tanto con la marinata residua.

### Passaggio 3

Disporre la zucca su un piatto di servizio e cospargere con il sugo residuo della leccarda. Tagliare il crescione dall'aiuola e usarlo per guarnire la zucca moscata a fisarmonica, poi servire.