HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espaguetis con calabaza

1 ración 1335 kcal

Ingredientes

- **1/2** calabaza
- **1** cebolla
- Aceite de oliva
- **1 cucharada** de parmesano
- **200 ml** de nata líquida
- **250 ml** de agua
- Sal y pimienta negra
- **150 gr** de pasta por persona

POR RACIÓN

Proteínas	**35 g**
Grasas	**58 g**
Hidratos	**178 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Pelar y cortar en daditos la media calabaza
2. Hacer lo mismo con una cebolla y sofreírlo todo en un cazo con un buen chorrito de aceite de oliva
3. Sofreír primero la cebolla hasta que quede transparente
4. Añadir la calabaza y sofreírla unos tres o cuatro minutos más
5. Cubrir con agua, añadir un puñadito de sal y hervir hasta que la calabaza esté totalmente blandita
6. Cuando la calabaza esté tierna, añadir la nata líquida y triturar con la batidora de mano hasta que no quede ningún grumo
7. Corregir con un poquito de sal y pimienta negra recién molida, añadir una buena cucharada de parmesano y triturar de nuevo
8. Con la salsa bien caliente, añadir la pasta y mezclar para que los espaguetis se empapen bien de la salsa
9. Servir con un poquito más de pimienta negra recién molida por encima y una lluvia de parmesano

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto