Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta en calabaza

1h · 2 raciones · 780 kcal

Ingredientes

- **1** calabaza mediana
- **200 g** de pasta
- Mozzarella al gusto
- Romero (una ramita, y un poco más para triturar)
- Una pizca de nuez moscada
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**122 g**
Fibra	**7,1 g**

Elaboración

1. Corta la parte superior de la calabaza y vacíala, quitando las semillas y los filamentos con ayuda de una cuchara
2. Unta el interior con aceite, sal, pimienta y romero
3. Coloca la tapa y hornéala a 200 °C con ventilador arriba y abajo, durante 45-60 min según el tamaño, pinchando con un tenedor para comprobar que la pulpa esté tierna
4. Mientras, cocina la pasta
5. Cuando la calabaza esté lista, saca ¾ de la pulpa con facilidad
6. Tritúrala con un poco más de romero y nuez moscada
7. Pásala a una sartén con un poco del agua de cocción de la pasta
8. Añade la mozzarella para que funda y también la pasta previamente cocida
9. Mezcla todo y vuelve a colocar la pasta dentro de la calabaza

Hecho con CookNest