Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta cremosa de calabaza

20min · 3 raciones · 593 kcal

Ingredientes

- **300 g** de pasta
- **400 g** de calabaza en trozos
- **250 ml** de nata para cocinar
- Unas ramitas de romero (opcional)
- AOVE
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	22 g
Hidratos	83 g
Fibra	3,7 g

Elaboración

1. Corta la calabaza en trozos pequeños. Cuanto más pequeños sean, antes estarán blanditos.
2. Añade un chorrito de AOVE a una sartén e incorpora la calabaza, unas ramitas de romero, sal y pimienta.
3. Añade un poquito de agua y cocina durante unos 20 minutos, hasta que la calabaza esté tierna.
4. Retira las ramitas de romero y tritura la calabaza hasta conseguir una crema.
5. Añade la nata para cocinar.
6. Cuece la pasta al dente y añádela directamente a la salsa.
7. Incorpora un poco de agua de cocción de la pasta hasta conseguir la textura y cremosidad que quieras.
8. Sirve y termina con un poquito más de nata por encima.

RECOMENDACIONES

Si tenéis queso pecorino o parmesano rallado le dará un toque increíble

Hecho con CookNest

