Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Pasta amb salsa de carbassó

20min · 2 racions · 541 kcal

Ingredients

- **2** carbassons petits
- **180 g** de pasta (orecchiette)
- **40 g** de Parmesà ratllat
- Pinyons
- Sal, oli, pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**23 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**76 g**
Fibra	**5,5 g**

Elaboració

1. Pelar a mitges els carbassons i tallar-los a daus petits
2. Saltejar els carbassons en una paella amb una mica d'oli calent i salar-los lleugerament
3. Coure destapat fins que es beguin l'aigua i comencin a enrossir
4. Treure del foc i posar en un recipient per triturar
5. Incorporar el parmesà i una mica d'oli
6. Triturar fins que quedi una salsa ben fina
7. Mentrestant, bullir la pasta 2 minuts menys del temps indicat al paquet
8. La salsa espera la pasta, mai la pasta espera la salsa
9. Posar la salsa de carbassó a foc moderat a la mateixa paella i incorporar la pasta i coure uns minuts més
10. Servir amb una mica més de formatge i uns pinyons torrats

Fet amb CookNest