

Spaghetti con Crema de Calabaza

con Semillas de Calabaza y Salvia



🕒 30 minutos

📌 Fácil

🏷 El Especial del Chef

🏷 Fácil y Rápida

Disfrutamos de la combinación clásica de calabaza dulce y salvia terrosa en este plato de pasta único, rápido y fácil. Simplemente machacamos la calabaza cocida con crema, queso y agua de cocción de pasta, obtendremos una salsa espesa y deliciosa, con zuquini salteado, salvia crocante y las semillas de calabaza tostadas.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



200 gr de spaghetti



80 gr de queso



100 gr de crema



250 gr de calabaza



1 diente de ajo



1 manojo de salvia



1 zuquini



30 gr de semillas de calabaza

Nutrición por porción: Calorías 830 kcal, Grasas 35 g, Carbohidratos 85 g, Proteínas 25 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Colador de fideos
- ✓ Sartén

Comé más plantas. 🌱

Spaghetti con Crema de Calabaza

con Semillas de Calabaza y Salvia



NOTA: Antes de empezar... si querés que el **queso** te quede estilo rallado, freezalo un rato antes de usarlo de tal forma que se endurezca y puedas rallarlo, sino, cortalo bien finito con un cuchillo.

1 – COCINÁ LA CALABAZA Y LOS SPAGHETTI

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla grande con agua con sal.
- Cortá la **calabaza** en pedazos de 2 cm. Cociná la **calabaza** en el agua hirviendo durante 10 minutos o hasta que esté tierna.
- Retirá la **calabaza** con una espumadera. Agregá más agua a la olla y volvé a hervir. Agregá los **spaghetti** y cociná por 9 minutos o hasta que estén casi al dente.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Mientras se cocinan los spaghetti, tostá las **semillas de calabaza** en una sartén grande fría a fuego medio, revolviendo, durante 2-3 minutos hasta que estén doradas. Retirá y reservá fuera de la sartén.
- Recorta el **zuquini** y cortalo en pedazos de 1 cm. Picá finamente el **ajo**. Quitá las **hojas de salvia** del tallo.

3 – ESCURRÍ LOS SPAGHETTI

- Reservá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de **agua de cocción** y luego escurrí los **spaghetti** en un colador. Regresá los **spaghetti** a la olla. Rociá ligeramente con aceite de oliva extra virgen. Cubrí con una tapa y mantené caliente.

4 – COCINÁ EL ZUQUINI

- Calentá aceite en la sartén vacía a fuego medio-alto. Agregá el **zuquini**, el **ajo** y la **salvia**. Cociná, revolviendo, durante 2-3 minutos hasta que esté ligeramente dorado. Sazoná con sal y pimienta. Retirá del fuego y reservá fuera de la sartén. Reservá algunas **hojas de salvia** para decorar el plato.

5 – HACÉ LA CREMA

- Regresá la sartén a fuego lento. Agregá la **calabaza**, la **crema**, casi todo el **queso** rallado/cortado y el **agua de cocción reservado**.
- Usando un pisa papas o una licuadora de mano, tritirá hasta que quede suave, agregando agua adicional para obtener una consistencia más delgada si lo deseás: esta es tu **crema de calabaza**.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá los **spaghetti** y el **zuquini** a la **crema de calabaza**. Sazoná con sal y pimienta y revolvé suavemente para combinar.
- Dividí los **spaghetti con crema de calabaza** en bowls o platos hondos. Decorá con **semillas de calabaza**, la **salvia reservada** y el **queso restante**, ¡y a comeer!

