Cavatappi Cremoso
con Crunchy Panko y Calabaza

¿Soñás con un plato de pasta rico, cremoso y calentito? Bueno, ese sueño ahora es una realidad. Este delicioso plato está protagonizado por cavatappi rizado, kale y cubos caramelizados de calabaza asada mezclados con una rica y sabrosa salsa de crema. Está rematado con una cobertura de panko crujiente y mantecoso para un plato que garantiza satisfacer todos tus antojos.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

calabaza
250
gr

cebolla
1
un

diente de ajo
1
un

cavatappi
200
gr

panko
¼
taza

crema de almendras
120
gr

caldo de verduras
0,5
cda

queso de almendras rallado
3
cda

margarina vegetal
3
cda

kale
110
gr

Nutrición por porción: Calorías 840 kcal, Grasas 42 g, Carbohidratos 102 g, Proteínas 21 g

Cocinando para 4

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 vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas.

Cavatappi Cremoso
con Crunchy Panko y Calabaza

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 230°C. Poné a hervir una olla grande de agua con sal.
- Pelá y cortá la **calabaza** en cubos pequeños.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Pelá y picá o rallá el **ajo**.
- Desechá los tallos grandes del **kale**; picá las **hojas** en pedazos pequeños.

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 – COCINÁ LA CALABAZA Y TOSTÁ EL PANKO

- Mezclá la **calabaza** en una bandeja para hornear con un chorrito de aceite, sal y pimienta. Asá en la rejilla superior, revolviendo a la mitad, hasta que esté dorado y tierno, de 20 a 25 minutos según tu horno.
- Derretí **1 (2) cucharada de margarina** en una sartén grande a fuego medio. Agregá el **panko**, sal y pimienta. Tostalo, revolviendo, hasta que esté dorado, 2-3 minutos. Transferí a un bowl pequeño y reservá. Apagá el fuego; limpiá la sartén.

3 – HERVÍ LA PASTA

- Una vez que el agua esté hirviendo, agregá los **cavatappi** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté al dente, de 9 a 11 minutos. Reservá **1 (2) taza* de agua de la cocción**, luego escurrí.

** la medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*

4 – COCINÁ LA CEBOLLA, EL AJO Y EL KALE

- Calentá un chorrito de aceite en una sartén limpia a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla** y una pizca de sal; cociná, revolviendo, hasta que se ablande un poco, 2-3 minutos.
- Agregá el **ajo** y cociná hasta que esté fragante, 30 segundos.
- Reducí el fuego a medio. Agregá el **kale** y un chorrito de agua; cociná, revolviendo y agregando más agua según sea necesario, hasta que el **kale** esté tierno y el agua se haya evaporado, de 5 a 7 minutos.

5 – AGREGÁ LA CREMA, EL CALDO Y LA MOZZA RALLADA

- Agregá la **crema de almendras**, el **caldo** y **¼ (½) de taza* del agua de cocción de la pasta** a la sartén con el **kale**. Cociná, revolviendo, hasta que espese, 2-3 minutos.
- Agregá la **mozza rallada** y la **margarina restante** y mezclá hasta que se derrita y se combinen. Retirá del fuego y condimentá con sal y pimienta.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá el **cavatappi escurrido** y la **calabaza asada** a la sartén y mezcla para combinar. ***TIP:*** *Si la salsa queda demasiado espesa, agregá más agua de cocción de la pasta y un chorrito de aceite de oliva.*
- Serví la **pasta** entre los platos y cubrí con el **panko tostado**. ¡A disfrutaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear