



MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA

Receta de: "NESTLE COCINA"

INTRODUCCIÓN

¿Sois de los que os gusta comer la pasta con salsa? Entonces teneis que probar esta receta.

Estamos acostumbrados a recurrir a la salsa de tomate para acompañar a la pasta, y al arroz; pero hay una infinidad de opciones de salsas que se pueden elaborar con nuestras hortalizas y verduras de temporada; igual de ricas y de nutritivas que el tomate.

En este caso os traemos una receta de pasta con salsa de calabaza; esta hortaliza nos aporta un punto de dulzor y junto con la leche para cocinar nos dará una cremosidad que hará de este plato una auténtica delicia.

Además, la calabaza nos reconforta en los meses fríos, destaca nutricionalmente por ser ligera y nutritiva, nos aporta sobretodo hidratos de carbono y agua.

¿Os animais a prepararla? ¡A disfrutar!

TIEMPO

Total --- 30 min

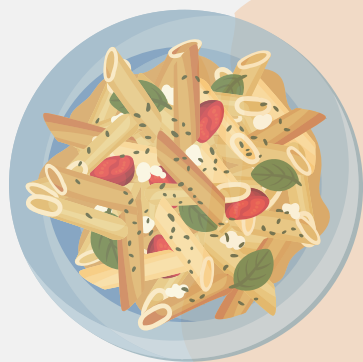
DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

2 Raciones





MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA

Receta de: "NESTLE COCINA"

INGREDIENTES

- Pasta seca --- 250 g
- Calabaza(peso neto pelada) --- 250 g
- Puerro(solo parte blanca) --- 200 g
- Leche para cocinar---200 ml
- AOVE --- 2 c/soperas
- Pizca de sal (al gusto)
- Pimienta blanca (opcional)
- Tomillo fresco (opcional)

Añadir la calabaza, 250ml del agua de cocción, una ramita de tomillo, salpimentar y dejar cocer tapado durante unos 10-12 min, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierna. Si reduce mucho el líquido añadir agua de cocción.

Añadir la leche para cocinar y triturar hasta obtener una textura fina. Probar y rectificar de sal si es necesario.

En la misma sartén volver a introducir la salsa junto con la pasta, y dejar 2 min. a fuego medio, para terminar la cocción de la pasta.

ELABORACIÓN

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Sacar 1-2 min antes del tiempo indicado por el fabricante del envase. Escurrir, y enfriar. Reservar el agua de la cocción. Pelar y picar el puerro, cortar la calabaza en daditos. Calentar 2 cucharadas soperas de aceite en una sartén, y añadir el puerro; a fuego medio, removiendo de vez en cuando durante unos 5 min.

