



Spaghetti alle melanzane e datterini nostrani con pesto di basilico Dop e pinoli tostati

30 minuti

9

Cerca il kit con lo stesso numero



Melanzana



Spaghetti



Pomodorini Datterini



Pesto Di Basilico Dop



Pinoli



Macinato di suino

Ricetta personalizzabile

Secondo le statistiche gli spaghetti sono il formato di pasta più mangiato in Italia! Sono buoni conditi in tanti modi diversi, ma la nostra buona dieta mediterranea li consacra con le verdure e con condimenti genuini e di qualità. In questa ricetta abbiamo racchiuso tutto: spaghetti di grano duro italiano, pomodorini nostrani, goloso pesto pronto di basilico Dop e pinoli extra, che danno un tocco croccante. Un piatto bilanciato e sostanzioso! Il consiglio in più: se vi avanza pesto potete aggiungerlo nel sugo di pomodoro, nel ripieno di torte salate e panini, oppure mescolato con poco olio extravergine sopra la caprese di mozzarella.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zuccherio
Colapasta, Padella, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Spaghetti 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Pesto Di Basilico Dop** 2) 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	423 g	100 g	563 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3551 kJ/ 849 kcal	841 kJ/ 201 kcal	4705 kJ/ 1125 kcal	837 kJ/ 200 kcal
Grassi (g)	37 g	9 g	55 g	10 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	109 g	26 g	111 g	20 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	22 g	5 g	47 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Preparare gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. **IN UN ATTIMO:** usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Raccoglietela in una ciotola e condite uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio** (4-5 per 4 porzioni).



Cuocere le melanzane

- Scaldare una padella con un filo d'**olio**.
- Unite le **melanzane** e rosolate per 8-10 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorate e tenere.
- Alla fine condite con **sale** e **pepe** a piacere.
- Lessate la **pasta** al dente per 8 minuti.
- Tostate i **pinoli** in una padella senza condimenti per 1-2 minuti, finché sono dorati, poi spostateli in una ciotolina.

Ricetta personalizzata: scaldate bene una padella su fuoco medio-alto e cuocete la carne per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



Mantecare la pasta

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolate gli **spaghetti**.
- Trasferiteli nella padella con i **pomodorini**. Bagnate con 2-3 cucchiaini di **acqua di cottura** (4-5 per 4 porzioni), unite le **melanzane** e proseguite la cottura per 1-2 minuti circa, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Disporre nei piatti

- Disponete gli **spaghetti** nei piatti.
- Condite con qualche cucchiaino di **pesto** e completate con i **pinoli**.



Cuocere i pomodorini

- Nel frattempo, tagliate a metà i **pomodorini**.
- Riportate la padella usata per i pinoli su fuoco medio-ato con un filo d'**olio**.
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero** (2 per 4 porzioni).
- Cuocete a fuoco medio per 5-7 minuti, finché saranno dorati.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

