

Pasta integrale con zucca e formaggio greco

pomodorini confit e salvia

Veggie Conta Calorie 45 minuti

8



Penne integrali



Formaggio greco



Zucca



Pomodorini Datterini



Cipolla rossa



Salvia

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Penne integrali 13)	180 g	360 g
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Cipolla rossa	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	467 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2305 kJ/ 551 Kcal	494 kJ/ 118 Kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	78 g	17 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	20 g	4 g
Proteine (g)	24 g	5 g

Allergeni

7) Latte **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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro

1



Preparare le verdure

- Preriscaldare il forno a 220°C (o 200°C ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua**, vi servirà per cuocere la **pasta**.
- Tagliate la **zucca** a cubetti di 2-3 cm.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate e affettate la **cipolla** sottilmente.
- Tagliate il **formaggio greco** a cubetti di 1 cm (non preoccupatevi se si sbriciola un po').

4



Infornare il formaggio greco

- A 3 minuti dalla fine della cottura delle **verdure**, sfornate e aggiungete i cubetti di **formaggio greco** sopra alla **zucca** e alla **cipolla**, condite con un altro filo d'**olio d'oliva**, quindi completate la cottura.

2



Condire le verdure

- Foderate una teglia da forno con carta da forno.
- Disponetevi la **zucca** e le **cipolle**, condite con un filo d'**olio d'oliva**, le foglie di **salvia**, **sale** e **pepe** a piacere, quindi mescolate bene per distribuire il condimento.
- Aggiungete i **pomodorini** nella teglia, accanto alla **zucca**, con la parte tagliata rivolta verso il basso.
- Cuocete in forno già caldo per 20-25 minuti, fino a quando le **verdure** non saranno dorate e tenere.

5



Mantecare la pasta

- Scolate la **pasta** e rimettetela nella pentola in cui l'avete cotta.
- Sfornate le **verdure**. Unite la **zucca**, le **cipolle** e il **formaggio greco** nella **pasta** e mescolate con cura, potete aggiungere un goccio di **acqua** di cottura per raggiungere la cremosità desiderata.

3



Cuocere la pasta

TIP: prima di scolare la pasta tenete da parte 1 mestolo di acqua di cottura.

- Salate l'**acqua** che avete sul fuoco e lessatevi la **pasta** seguendo i tempi riportati sulla confezione.

6



Disporre nei piatti

- Distribuite la **pasta** mantecata nei piatti.
- Guarnite con i **pomodorini** confit.
- Ultimate con un filo d'**olio d'oliva** e una **macinata di pepe** a piacere.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!