

Rigatoni con salsa casera de calabaza con queso de cabra y semillas de calabaza tostadas

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

4



Rigatoni



Calabaza violín a dados



Cebolla



Queso crema



Rulo de queso de cabra



Semillas de calabaza

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, tapa, jarra medidora, sartén con tapa, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Rigatoni 13)	180 gramos	360 gramos
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Rulo de queso de cabra* 7)	1 paquete	2 paquetes
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml
Agua de la cocción	25 ml	50 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	360 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2527/ 604	702/ 168
Grasas (g)	17,2	4,8
de las cuales saturadas (g)	10,7	3,0
Carbohidratos (g)	79,7	22,1
de los cuales azúcares (g)	6,1	1,7
Proteínas (g)	22,0	6,1
Sal (g)	0,7	0,2

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Cocina la pasta

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal**. Cubre con una tapa y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, añade los **rigatoni** a la olla y cocina 10-12 min o hasta que queden tiernos. Cuando la **pasta** esté lista, reserva el **agua de cocción** (ver cantidad en ingredientes). Luego, escurre con ayuda de un colador y reserva en la misma olla.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de aceite a la pasta cocida para evitar que se pegue.



Prepara la salsa de calabaza

En la sartén con las **verduras**, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio-bajo, con la sartén tapada, 10-15 min o hasta que la **calabaza** esté tierna. Agrega el **caldo** y las **verduras** en la jarra medidora junto al **agua de cocción** reservada. **Salpimenta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta obtener una **salsa** cremosa. Añade el **queso crema** y tritura de nuevo, hasta que quede homogéneo.

CONSEJO: Si la calabaza no está tierna, puedes agregar un chorrito de agua y cocinar unos minutos más.



Prepara los ingredientes

Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Luego, resérvalas en un plato plano y agrega una pizca de **sal**. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.



Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Añade la **calabaza violín a dados** y cocina a fuego medio alto 3-4 min más, removiendo ocasionalmente.



Combina los ingredientes

Agrega la **salsa de calabaza** a la olla con los **rigatoni** y mezcla bien para que la **pasta** quede bien cubierta por la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Desmenuza el **queso de cabra** en trozos medianos.



Emplata y disfruta

Sirve los **rigatoni** con **salsa de calabaza** en platos y cubre con el **queso de cabra** desmenuzado y las **semillas de calabaza** tostadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

