

Gnocchis en salsa de espinacas y calabacín con aceite picante

Familia Vegetariano Exprés Picante opcional

10



Gnocchi



Calabacín



Nata líquida



Chili en escamas



Brotes de espinacas

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



Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Te apetece una pasta rápida y diferente? Estos gnocchis con salsa de espinacas y calabacín son perfectos para disfrutar de una receta de 15 minutos escapando de las clásicas salsas de tomate. Acabamos añadiendo un aceite picante para completar una receta original y exprés.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, colador, túrmix, jarra medidora, sartén, cazo, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Gnocchi* 13)	380 gramos	750 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Nata líquida 7)	100 ml	200 ml
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	513 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2351/ 562	458/ 110
Grasas (g)	33,0	6,4
de las cuales saturadas (g)	9,2	1,8
Carbohidratos (g)	68,2	13,3
de los cuales azúcares (g)	2,2	0,4
Proteínas (g)	12,6	2,5
Sal (g)	2,6	0,5

Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Cuece los gnocchis

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En un cazo, agrega abundante **agua** y **sal** y lleva a ebullición.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega los **gnocchis** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2 min. Luego, escúrrelos.

CONSEJO: Los gnocchis están listos cuando empiezan a flotar.



Prepara la salsa

- Coloca las **verduras** restantes y la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) en una jarra medidora. Tritura con un túrmix hasta obtener una **salsa** homogénea.
- Coloca la **salsa** en la sartén, agrega los **gnocchis** y cocina a fuego medio 1-2 min, removiendo, hasta que la **salsa** espese. **Salpimenta**.



Cocina el calabacín

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **calabacín**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se dore.
- Agrega casi todas las **espinacas** y cocina 2-3 min más.
- Reserva la mitad de las **verduras** en un bol.

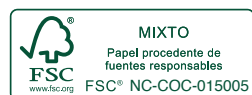


Emplata y disfruta

- En un bol, mezcla **chili en escamas** al gusto y un chorrito generoso de **aceite**.
- Sirve los **gnocchi** con **salsa de espinacas y calabacín** en platos y cubre con las **verduras** reservadas y **aceite picante** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

