



In collaborazione con

Betty Bossi

Piatto principale

Spaghetti alla zucca

Preparazione: ca. 20 min.**Cottura:** ca. 20 min.**Energia porzione (1/4):**513 kcal / grassi 19 g, carboidrati 59 g, proteine 25 g
vegetariano**Per 4 persone**

- 500 g di zucca Knirps
- 1 c. di olio d'oliva
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 300 g di spaghetti
- acqua salata, in ebollizione
- 300 g di mozzarella
- 1 limone biologico
- pepe, q.b.

Ecco come fare:

- 1 Zucca:** preriscaldare il forno a 200 °C. Sbucciare la zucca, privarla dei semi e tagliarla a cubetti di ca. 1 cm. In una ciotola mescolare la zucca, l'olio, il sale e il pepe e distribuire su una teglia foderata con carta da forno.
- 2 Cottura:** ca. 20 min. a metà forno. Sforare.
- 3 Pasta:** cuocere gli spaghetti al dente in acqua salata, scolarli mettendo da parte un 1,5 dl ca. di acqua di cottura. Trasferire gli spaghetti nuovamente nella pentola di cottura. Incorporare la zucca e l'acqua di cottura messa da parte, scaldare brevemente. Impiattare gli spaghetti, sminuzzare la mozzarella, grattugiare la scorza di limone, distribuire entrambi sugli spaghetti e insaporire.

Suggerimento: per dare un tocco di croccantezza, durante la cottura in forno unire alla zucca 2 cucchiaini di semi di zucca e 1 cucchiaino di foglioline di timo.

Aiuto per la spesa
Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto

