

PASTA CON SALSA DE CALABAZA

6 raciones

60 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera

Pasta · Primeros platos · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
311 kcal	13 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	36 g
Fibra	Sal
4 g	1.6 g

Ingredientes


- 800 g de calabaza
- 300 g de pasta seca
- 300 g de cebolla
- 200 g de leche desnatada
- 150 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 100 g de queso rallado light
- 40 g de aceite de oliva
- Sal
- Nuez moscada




Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Cuece la pasta en abundante agua con sal según el fabricante y enfríala bajo el grifo para cortar la cocción.
- 2** Prepara la [salsa-de-tomate-casera](#).
- 3** Pela y pica la cebolla fina.
- 4** Pocha la cebolla con el aceite a fuego suave, tapado, removiendo de vez en cuando hasta que quede transparente.
- 5** Pela la calabaza, corta en dados y añade a la sartén; cocina tapado unos 30 minutos a fuego medio hasta que esté tierna.
- 6** Agrega nuez moscada, la [salsa-de-tomate-casera](#), la leche y el agua y cocina medio tapado; tritura la salsa con batidora hasta que quede fina.
- 7** Mezcla la pasta con la salsa.
- 8** Pasa a una fuente, cubre con parmesano y hornea a 180 °C hasta dorar.

THERMOMIX

- 1** Echa 750 g de agua con sal y el aceite en el vaso. **7 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Agrega la pasta por el bocal y cuece según el tiempo del paquete. **100 °C / vel **
- 3** Escurre la pasta con el cestillo o Varoma y reserva en una fuente para horno.
- 4** Prepara la [salsa-de-tomate-casera](#). Reserva.
- 5** Pela la calabaza, trocéala y tritúrala. **6 seg / vel 5**
- 6** Pela la cebolla, córtala en cuartos y pícala con aceite en el vaso. **4 seg / vel 4**

- 7** Sofríe la cebolla. **4 min / Varoma / vel** 
- 8** Añade la calabaza y cocina. **20 min / Varoma /**  **/ vel 2**
- 9** Incorpora nuez moscada, la [salsa-de-tomate-casera](#), la leche y el agua y cocina. **10 min / 90 °C / vel** 
- 10** Tritura la salsa. **10 seg / vel 5-7-9**
- 11** Mezcla la salsa con la pasta, cubre con parmesano y hornea a 180 °C hasta dorar.