



GNOCCHI AL PESTO DE CALABAZA (1,5P-2,5HC-2G)

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de gnocchi
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 10 gramos de piñon o anacardos
- 1/2 cucharada sopera de perejil, fresco (2 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 20 gramos de queso mozzarella
- 130 gramos de ternera, solomillo, sin grasa, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la calabaza en dados pequeños y picar la cebolla.
- 2º Rehogar ambas en una sartén con aceite de oliva y sal a fuego medio-alto durante unos cinco minutos, hasta que la calabaza se dore ligeramente.
- 3º Añadir unos 150 mililitros de agua y el vino blanco. Cocer unos 10-15 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna y el líquido se haya evaporado.
- 4º Poner a calentar el agua para cocer la pasta y cocinar al horno/airfryer/plancha el solomillo.
- 5º Triturar la calabaza y la cebolla con el perejil y una pizca de sal.
- 6º Añadir un poco más de la mitad de los pistachos y los piñones y triturar otra vez. Devolver la salsa a la sartén donde se ha cocinado la calabaza
- 7º Cocer la pasta en agua hirviendo con sal siguiendo las indicaciones del fabricante.
- 8º . Cocer la pasta en agua hirviendo con sal siguiendo las indicaciones del fabricante.
- 9º Añadir la pasta al pesto de calabaza en la sartén. Mojar con un poco del agua de la cocción de la pasta si se ve seco, hasta que el conjunto esté cremoso pero no pastoso.
- 10º Añadir la pasta al pesto de calabaza en la sartén. Mojar con un poco del agua de la cocción de la pasta si se ve seco, hasta que el conjunto esté cremoso pero no pastoso.
- 11º Servir con mozzarella rayada y los piñones y pistachos restantes por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (554 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	637 kcal	32 %
PROTEÍNA	7 g	41 g	82 %
H. CARBONO	13 g	70 g	27 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	36 mg	199 mg	8 %