



# Penne integrali alla zucca e Gorgonzola Dop con salvia, nocciole e noce moscata

25 minuti • Mangiami per primo

10



Penne integrali



Aglio



Noce moscata



Nocciole



Gorgonzola Dop



Salvia



Zucca



Salsiccia di maiale



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Penne integrali <b>13)</b>	180 g	360 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Noce moscata	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole <b>2)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Gorgonzola Dop** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	250 g	100 g	410 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2342 kJ/ 560 kcal	939 kJ/ 224 kcal	3614 kJ/ 864 kcal	882 kJ/ 211 kcal
Grassi (g)	21 g	8 g	43 g	11 g
Grassi saturi (g)	12 g	5 g	19 g	5 g
Carboidrati (g)	64 g	26 g	65 g	16 g
Zuccheri (g)	7 g	3 g	7 g	3 g
Fibre (g)	14 g	6 g	14 g	4 g
Proteine (g)	23 g	9 g	49 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	4 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)

1



## Preparare la crema

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e stufate la **zucca** con l'**aglio** (potete tenere la buccia), 1-2 foglie di **salvia**, un pizzico di **sale** e **pepe** per circa 10 minuti con il coperchio, o finché sarà tenera.
- Eliminate l'aglio e trasferite la zucca in un bicchiere del mixer. Unite 1 cucchiaino d'**acqua** e un pizzico di **noce moscata** e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

3



## Condire la pasta

- Eliminate la crosta del **gorgonzola** e tagliatelo a cubetti.
- Una volta cotta, scolate la **pasta** e conditela con la crema di **zucca**.

2



## Tostare le nocciole

- Lessate la **pasta** per 9-10 minuti.
- Scaldare un padellino senza condimenti e tostate le **nocciole** per 2-3 minuti, finché saranno dorate e fragranti, poi tritatele grossolanamente.

**Ricetta personalizzata:** eliminate la pelle della salsiccia, tagliatela a tocchetti e cuocete a fuoco medio-alto per 5- minuti, finché non sarà più rosa al centro.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite la **pasta** nei piatti.
- Disponetevi sopra il **gorgonzola** e le **nocciole**.
- Guarnite con la **salvia** rimanente.

Buon Appetito!