



Spaghettoni alla crema di pecorino romano con zucchine e basilico

35 minuti

7



Zucchine



Basilico



Pecorino grattugiato



Spaghettoni



Aglio



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Pecorino grattugiato**	2 pacchetti	4 pacchetti
7)		
Spaghettoni 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	369 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2659 kJ/ 636 kcal	721 kJ/ 172 kcal
Grassi (g)	15 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	96 g	26 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g
Proteine (g)	28 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

Allergeni

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



Preparare gli ingredienti

- Portate a ebollizione abbastanza **acqua** per cuocere gli **spaghettoni**.
- Eliminate le estremità della **zucchina** e tagliatela a rondelle sottili.
- Schiacciate lo spicchio d'**aglio** (potete lasciare la buccia).



Lessare gli spaghettoni

TIP: il pecorino è molto saporito, salate l'acqua con moderazione.

- Una volta raggiunto il bollore, salate leggermente l'**acqua** e lessate gli **spaghettoni** al dente, seguendo i tempi di cottura riportati sulla confezione.



Cuocere le zucchine

- Rosolate in una padella capiente a fuoco medio l'**aglio** con un filo d'**olio** per 1-2 minuti, quindi eliminatelo.
- Aggiungete le **zucchine**, 3 cucchiaini d'**acqua** e cuocetele con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti.
- Alla fine condite con **sale** e **pepe** a piacere e spostatele in un piatto.



Condire gli spaghettoni

- Tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura, quindi scolate gli **spaghettoni** e trasferiteli nella padella insieme alle **zucchine**. Saltateli a fuoco alto per 1 minuto, unendo 1-2 cucchiaini di **acqua di cottura**.
- Mettete gli **spaghettoni** e le **zucchine** in una ciotola e incorporate la **crema di pecorino**. Unite 1-2 cucchiaini di acqua di cottura per renderla più cremosa, se necessario.
- Assaggiate e aggiustate di **pepe** a piacere.



Preparare la crema di pecorino

- Unite in un bicchiere per mixer il **pecorino** insieme a 50 ml di **acqua** bollente (ogni 2 persone) e frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema densa e omogenea.
- Completate con una macinata di **pepe**.



Disporre nei piatti

- Distribuite gli **spaghettoni** nei piatti.
- Guarnite con un filo d'**olio extravergine**, il **pecorino** tenuto da parte e qualche foglia di **basilico**.