



# Spaghettoni alla crema di mozzarella con pesto di zucchine e crumble di noci

35 minuti

2



Zucchine



Aglio



Formaggio a pasta dura grattugiato



Spaghettoni



Noci



Panko (pangrattato giapponese)



Basilico



Mozzarella



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

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
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spaghettoni 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Noci 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	429 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3230 kJ/ 772 kcal	753 kJ/ 180 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g
Carboidrati (g)	107 g	25 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	37 g	9 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 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 bollire una pentola d'**acqua** leggermente salata: vi servirà per lessare le **zucchine** e gli **spaghettoni**.
- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Sbucciate e tagliate a metà lo spicchio d'**aglio**.
- Eliminate le estremità delle **zucchine** e riducetele a cubetti.



## Tostare il crumble

- Scaldate nel frattempo un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Aggiungete il **panko** e le **noci** rimanenti e tostate per 2-3 minuti, mescolando spesso.



## Frullare il pesto

- Lessate le **zucchine** per 5-6 minuti, scolatele con un mestolo forato e conservate l'**acqua** sul fuoco.
- Unite in una ciotola metà delle **noci**, l'**aglio** (tutto o solo metà per un gusto più delicato), le **zucchine**, qualche foglia di **basilico** (tenete da parte 2-3 foglie per guarnire), metà del **formaggio grattugiato** e 1-2 cucchiaini di **olio extravergine**. Frullate fino a ottenere una crema omogenea.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** se necessario.



## Condire gli spaghettoni

- TIP: prima di scolare gli spaghettoni, tenete da parte un mestolo d'acqua di cottura.**
- Scolate gli **spaghettoni**, riportateli nella pentola e conditeli con 2-3 cucchiaini di **pesto di zucchine**. Mescolate fino ad amalgamare.
  - Aggiungete qualche cucchiaino di **acqua** di cottura per allungare la consistenza del pesto, se necessario.



## Fare la crema

- Riportate a bollire l'**acqua** nella pentola in cui avete cotto le zucchine e lessate gli **spaghettoni**, seguendo i tempi di cottura riportati sulla confezione.
- Tagliate la **mozzarella** a pezzetti e trasferitela in un bicchiere per mixer. Aggiungete un cucchiaino d'**olio** e frullate fino a ottenere una crema.
- Allungate la crema con poca **acqua** di cottura, se necessario, per uniformare la consistenza. Aggiustate di **sale** e **pepe** e tenete da parte.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti qualche cucchiaino di **crema di mozzarella**.
- Adagiate sopra gli **spaghettoni** a nido (createlo arrotolando gli spaghettoni su un forchettone). Irrorateli con qualche altro cucchiaino di **pesto di zucchine** e con qualche goccia di **crema di mozzarella**.
- Spolverizzate sopra il **crumble di noci e panko** e guarnite con qualche foglia di **basilico**, un filo d'**olio** e un pizzico di **pepe**.

