



Tortiglioni autunnali con zucca e pancetta pecorino e salvia

45 minuti

5



Salvia



Tortiglioni



Zucca



Aglione



Cipolla



Pecorino grattugiato



Pancetta



Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salvia**	2 pezzi	4 pezzi
Tortiglioni 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucca	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pecorino grattugiato**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pancetta**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	451 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	5827 kJ/ 1393 Kcal	1292 kJ/ 309 Kcal
Grassi (g)	26 g	6 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	102 g	23 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	17 g	4 g
Proteine (g)	35 g	8 g
Sale (g)	3 g	0.6 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

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e schiacciate l'**aglio** con l'aiuto di un coltello.
- Tagliate la **zucca** a cubetti di 1-2 cm circa.
- Tagliate la **pancetta** a strisciole sottili.



Frullare la zucca

- Portate a bollire una pentola con abbondante acqua salata e cuocetevi i **tortiglioni** al dente, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Quando la **zucca** sarà tenera, eliminate la **salvia** e l'**aglio** e frullatela con 1/3 del **pecorino**, fino a ottenere una crema liscia e non troppo densa. In alternativa, potete schiacciarla con una forchetta.



Cuocere la pancetta

- Scaldare un'ampia padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti e rosolate la **pancetta** per 4-5 minuti o finché sarà diventata croccante, quindi trasferitela su un piatto foderato con carta da cucina, in modo che assorba il grasso in eccesso.



Mantecare la pasta

TIP: prima di scolare la pasta, tenete da parte 1 bicchiere d'acqua di cottura.

- Scolate i **tortiglioni** e trasferiteli nella padella dove avete cotto la zucca. Unitevi quindi la **crema di zucca** e 1 mestolino di acqua tenuta da parte. Mescolate con cura e terminate la cottura.



Stufare la zucca

- Eliminate dalla padella parte del grasso rilasciato dalla pancetta durante la cottura e riportatela sul fuoco.
- Rosolatevi la **cipolla**, l'**aglio** e 3-4 foglie di **salvia** con un filo di **olio extravergine** per 3-4 minuti a fuoco medio.
- Unite la **zucca**, condite con **sale** e **pepe** e rosolatela per 3 minuti.
- Aggiungete 100 ml d'**acqua** calda (circa mezzo bicchiere) per persona, coprite e cuocete a fuoco medio-basso per 15 minuti, finché sarà tenera.



Disporre nei piatti

- Disponete i **tortiglioni** in piatti fondi e distribuitevi sopra la **pancetta** croccante. Guarnite con una spolverizzata di **pecorino** e qualche foglia di **salvia** fresca e condite con una macinata di **pepe**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!