les receptes d'Alícia

ESPAGUETIS DE VERDURES AMB PESTO

INGREDIENTS (4 PERSONES)

Pels espaguetis de verdures

- 2 carbassons
- 2 pastanagues grans
- 2 o 3 naps mitjans
- 250 g d'espaguetis
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 l d'aigua
- Sal i pebre negre

Per la salsa pesto

- 1 gra d'all
- 15 g de alfàbrega
- 30 g de pinyons
- 50 g de formatge parmesà
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

ELABORACIÓ PELS ESPAGUETIS

1. Rentar els carbassons, pelar els naps i les pastanagues i ratllar tot amb l'ajuda d'una mandolina.
2. Coure les verdures al vapor durant 3 o 4 minuts o bullir-les en aigua abundant amb sal durant un minut i refredar-les. També es poden saltejar a la paella.
3. Posar a coure primer la pastanaga i el nap i més tard afegim el carbassó. Colar i deixar escórrer.
4. Bullir la pasta durant 15-20 minuts fins que estigui al dent i ho colem.
5. Barrejarem els dos tipus d'espaguetis: els de pasta i els de verdures.

ELABORACIÓ PER LA SALSA

1. Triturar tots els ingredients de la salsa en un vas triturador.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE