

Paste integrale cu dovleac

written by Andreea



Paste integrale cu dovleac se pregatesc usor, cu un sos super cremos cu dovleac copt, smantana lichida si parmezan. Nu le poti rezista!

Nu e toamna sa nu pregatesc un preparat cu dovleac, fie ca este dulce, fie ca este sarat. Recunosc ca pana acum cativa ani singurul dulce pe care il pregateam cu dovleac era placinta cu dovleac. Insa, ulterior am inceput sa pregatesc si salata cu dovleac, sau cheesecake cu dovleac sau chiar rulouri cu dovleac.

Dovleacul este o legume foarte versatila si se poate pregati in fel si chip. Deci sa stiti ca nu ma opresc aici si vor mai urma si alte retete cu dovleac. □



Insa astazi vorbim despre pastele integrale cu dovleac. Puteam folosi niste paste obisnuite, insa am considerat ca pastele integrale se potrivesc mult mai bine cu dovleacul si sa stiti ca nu m-am inselat! Chiar s-au potrivit foarte bine!



Pastele integrale penne de la Baneasa au fost perfecte alaturi de dovleac, smantana lichida si parmezan! Mai ales ca am ales sa gatesc dovleacul in cuptor cu salvie si usturoi. I-a dat un gust absolut superb!

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

▪ **Ingrediente:**

- 200 g paste penne integrale Baneasa
- 700 g dovleac curatat si taiat cubulete
- 1 captana mare usturoi
- 2 linguri ulei de masline
- 3 crengute cimbrisor
- 10 frunze salvie proaspata
- 150 ml smantana lichida 20% grasime
- 70 g parmezan
- 50 g unt
- Sare si piper



Pregatiti dovleacul pentru paste integrale cu dovleac: incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-o tava acoperita cu hartie de copt puneti dovleacul taiat bucati, adaugati peste el frunzele de salvie, cimbrisorul, uleiul de masline, sare si piper proaspat macinat, amestecati totul foarte bine. Luati capatana de usturoi si taiati-o pe jumatate pe rotund, asezati jumatatile in tava, presarati peste ele sare, piper si ulei de masline. Dati tava la cuptorul incins pentru 30 de minute pana ce dovleacul este auriu.



Pregatiti pastele pentru paste integrale cu dovleac: Puneti la fiert o oala cu apa si 1 lingura de sare. Cand apa a dat in clocot, adaugati pastele penne integrale si lasati sa fiarba pentru 7 minute.



Pregatiti sosul de dovleac pentru paste integrale cu dovleac: scoateti tava de la cuptor, puneti intr-un vas bucatile de dovleac impreuna cu salvia si cimbrisorul. Stoarceti jumatatile capataniei de usturoi direct peste dovleac. Cu ajutorul unui blender vertical pasati bine dovleacul.



Adaugati o ceasca din apa in care au fiert pastele si smantana lichida. Continuati sa pasati pana obtineti un sos fin si

cremos. La final adaugati parmezan ras si amestecati bine.



Intre timp, intr-o tigaie topiti untul, adaugati frunzele de salvie si prajiti-le usor in unt pana devin rumene. Lasati deoparte.



Puneti pastele fierte intr-un bol, adaugati sosul de dovleac si amestecati bine.



Puneti pastele cu sos in farfuria de servit, radeti parmezan pe deasupra.



La final picurati putin ulei de masline si asezati frunzele de salvie prajite in unt.



Serviti imediat aceste paste integrale cu dovleac! Se potrivesc perfect cu un pahar de vin alb.



Enjoy!