

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Tagliatelle de Curgete com Puré de Abóbora Assada

40 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

200 g de curgetes
1 abóbora manteiga
alecrim q.b.
3 c. de sopa de azeite
sal q.b.
200 ml de Natas Longa Vida Original
50 g de nozes picadas

Informação nutricional

Energia	370,1 kcal	19%*
Proteínas	4,4 g	9%*
Lípidos	32,9 g	47%*
Hidratos de Carbono	4,9 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Ligar o forno a 200º
2. Cortar a abóbora longitudinalmente e colocar numa assadeira.
3. Temperar com sal, alecrim e o azeite. Levar ao forno cerca de 30 minutos ou até estar mole, quando se espeta um garfo.
4. Retirar do forno e retirar a polpa com a ajuda de uma colher.
5. Triturar muito bem num liquidificador e deitar num tacho.
6. Juntar as natas e temperar de sal e pimenta.

7 Entretanto, e com ajuda da spiralizer, cortar as courgettes em tagliatelle.

8 Aquecer o puré de abóbora, juntar a corgette e deixar cozinhar cerca de 3 minutos.

9 Deitar numa travessa e polvilhar com as nozes picadas. Servir de imeadiato.