



Pasta integral amb carbasses i sípia a la planxa

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 600g de sípia
- 280g de pasta integral
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- ½ culleradeta de pebre negre mòlt
- 500g de carbassa
- 300g de carbassó (1 carbassó)
- 1 cullerada d'orenga seca



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal, orenga i pebre negre mòlt.

Informació nutricional per ració

Energia	503,8 Kcal
Hidrats de Carboni	58,1 g
dels quals sucres	7,6 g
Proteïnes	38 g
Greixos	13,2 g
dels quals saturats	2,1 g
dels quals monoinsaturats	7,7 g
dels quals poliinsaturats	1,8 g
Fibra dietètica	9,5 g



Elaboració

- Descongelar la sípia.
- Pelar la carbassa i bullir-la al foc amb 500ml d'aigua i sal al gust. Un cop tendra, triturar i reservar.
- Bullir la pasta segons el temps indicat al paquet. Escórrer i reservar.
- Tallar el carbassó a daus petits i saltar-lo en una paella amb una cullerada d'oli d'oliva.
- A continuació, una vegada daurat, afegir la crema de carbassa i la pasta cuita i condimentar amb orenga i pebre negre mòlt.
- Per una altra banda, cuinar la sípia a la planxa amb tres cullerades d'oli d'oliva.
- Servir la pasta amb la sípia.

Característiques nutricionals:

Plat únic molt complet nutricionalment. La pasta integral ens aporta més minerals i fibra que la pasta blanca. La sípia és un aliment proteic ric en vitamines i minerals, com el iode, i té poques calories, el que fa que sigui molt adequada en dietes d'aprimament. La carbassa és molt rica en vitamines i minerals, sobretot ens aporta carotens per protegir la nostra pell a la primavera.

El nostre consell:

Per poder pelar la carbassa més fàcilment podem coure-la amb pell durant 4 minuts al microones o escaldar-la durant uns minutets en aigua bullint. D'aquesta manera la pell s'estovarà. Si no fem servir immediatament la pasta bullida, per a que no quedi enganxada, la podem amanir amb una cullerada d'oli.

