



Κοχύλια με πέστο κολοκύθας

1 ώρα 10 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.
- Καθαρίζουμε την κολοκύθα από τη φλούδα και τους σπόρους και κόβουμε τη σάρκα σε κύβους ½ με 1 εκ.
- Ραντίζουμε την κολοκύθα με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Βάζουμε την κολοκύθα σε ένα ταψί που έχουμε στρώσει μία λαδόκολλα.
- Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 20 λεπτά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 15-25 λεπτά, ώστε να φύγει αρκετή από την υγρασία της κολοκύθας.
- Τη μισή από την κολοκύθα, την περνάμε από το πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια μαζί με τα 100 γρ. φέτα, το σκόρδο, τη μουστάρδα, το μισό από τον ξερό κόλιανδρο, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο για να γίνει ένα ωραίο πέστο (ανάλογα με το πόσο ζουμερή είναι η κολοκύθα προσθέτουμε και το ανάλογο ελαιόλαδο ώστε να βγει ένα αρκετά αραιό πέστο σαν ελαφρύ γιαούρτι).
- Παράλληλα βάζουμε τα ζυμαρικά να βράσουν σε μία μεγάλη κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο βραστό νερό και όταν είναι έτοιμα τα σουρώνουμε και τα ανακατεύουμε με την πέστο.
- Προσθέτουμε τον υπόλοιπο ξερό κόλιανδρο στους κύβους κολοκύθας που έμειναν και ανακατεύουμε με την υπόλοιπη φέτα.
- Σερβίρουμε τα ζυμαρικά μαζί με τα λαχανικά μας.

Συστατικά

- 1 1/2 κιλό κολοκύθα, ολόκληρη
- 120 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 250 γρ. φέτα
- 3 σκ. σκόρδο
- 1/8 κ.γ. μουστάρδα, σκόνης, προαιρετικά
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σε σκόνη +έξτρα για το σερβίρισμα
- 500 γρ. κοχύλια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

415 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	6.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	43.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	29%	32%	17%
4.3 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
5%	26%	18%	27%