



reteta-video.ro

Paste cu Sos de Smantana si Dovleac

O portie de **paste cu sos cremos de smantana si dovleac** mi se pare ca este perfecta acum, cand sezonul dovleacului e in toi. C

va spun eu, este foarte usoara, delicioasaaa si rapid de facut. Bune, satioase si se fac atat de usor!

Parca deja va aud, iar a venit Ina cu o reteta ciudatica, dar trebuie sa ma credeti, de fapt nu, trebuie musai sa incercati in toamna **pastele cu sos cremos de dovleac**. Desi, drept sa va spun, am avut ceva emotii cand am pregatit prima data **paste cu dovleac placintar**, pentru ca nu stiam cum vor reactiona mofturosii casei. Eu pur si simplu m-am indragostit de ele, dar nu ma niciun secret ca iubesc dovleacul copt.

Stiu, cand vine vorba de aceasta leguma, toata lumea se gandeste la placinta cu dovleac. Si pe buna dreptate, as zice, insa dovleacul e un gustos si poate fi folosit in foarte, foarte multe alte retete! Asa ca m-am gandit: de ce nu as incerca niste **paste cu sos de dovleac** sa fim cinstiti, exista cel putin o reteta de paste care sa fie pe placul oricui in lumea asta mare.

Cum au fost? Ei bine, surprinzatoare! Pastele s-au imprietenit de minune cu **sosul cremos de smantana si dovleac copt** si am avut un pranz in familie pe cinstite. Chiar daca a fost vorba doar de niste paste! Si daca va intrebati cum au reactionat mofturosii la **paste cu dovleac**, dupa ce au "lins" farfuriile, au avut doua intrebari: cu ce au fost pastele astea cremoase si bune? Si cand mai faci?

Initial mi-a trecut prin cap sa le zic ca au fost cu morcovi (chiar e o idee buna), stiind ca le plac morcovii. Dar avea sens? Le-am spus cu vocea timida ca au fost **paste cu dovleac copt** si reactia a fost: wow! Acum nu stiu daca pofta a fost mare, pentru ca rar fac retete cu paste, ori a fost mirarea ca au fost atat de bune. Presimt insa ca o sa tot fac **paste cremoase cu dovleac** in toamna si in iarna asta.

O seara rece, un pranz rapid, o cina dupa o zi lunga de munca, lipsa de idei, pentru toate acestea niste **paste cu sos de smantana si dovleac** mi se par salvatoare! Si credeti-ma, doar incercati-le o data si le veti face si a doua oara, si a treia... si tot asa. Singura conditie este sa va placa dovleacul copt! Sa va fie de folos!

SFATURI:

- 1. Ce fel de paste folosim?** Putem face pastele cu smantana si dovleac cu orice paste avem in camera: penne, fusilli, farfalle, spaghetti, tagliatelle, fettucine, bucatini, rigatoni, melcisori, rotini.
- 2. Ce dovleac folosim pentru paste?** Cel mai bun este dovleacul placintar, insa putem sa folosim si dovleac pentru copt.
- 3. Cum se face piure-ul de dovleac copt?** Coacem dovleacul, fie intreg, fie taiat in bucati (curatat sau nu), acoperit cu o hartie de aluminiu la 200 de grade pentru 25-30 de minute (depinde de marimea dovleacului), pana cand este moale. Apoi il curatam de coaja, daca e necesar, mai zemos il lasam sa se scurga, iar pulpa o pasam cu o furculita sau cu un mixer vertical. Daca am copt mai mult, piureul de dovleac poate fi portionat si pastrat in congelator pentru alte retete.
- 4.** Putem sa fierbem dovleacul in loc sa il coacem, dar va asigur ca aroma acestui sos se datoreaza faptului ca se caramelizeaza pe foc in cuptor.
- 5.** Daca vrem un **sos cremos pentru paste**, este de preferat sa pasam dovleacul cu un mixer vertical (eu am vrut sa ii simt gustul si sa il pasat cu o furculita).
- 6.** Daca avem dovleacul deja copt, pastele cu sos se fac rapid. Insa, la aceasta reteta de paste cu smantana si dovleac, cheia succesului este sincronizarea, deoarece pastele trebuie sa fie fierte exact in momentul in care am terminat de pregatit sosul.
- 7.** Parmezanul este unul dintre ingredientele care, prin aroma lui, dau savoarea acestei retete. Totusi, il putem inlocui cu Grana Padano sau Pecorino Romano.
- 8.** Untul aduce un plus de aroma acestor paste, este de preferat sa nu il ometem. Insa, se poate inlocui cu ulei de masline.
- 9. Ce condimente folosim pentru paste cu dovleac placintar?** Sare, piper, salvie si putina nucsoara rasa. Daca nu va plac unele din ele, doua, fie renuntati la ele, fie inlocuim salvia cu oregano, rozmarin, cimbru sau chiar patrunjel, iar nucsoara cu putina scortisoara sau ghimbir. Puteti adauga si cativa fulgi de chilli, daca va plac mancarurile usor picante.
- 10. Putem aromatiza uleiul cu usturoi?** Sigur! Il calim cateva secunde in grasimea incinsa, amestecand continuu, fara sa il fierdem, pentru ca devine amar. Apoi adaugam piure-ul de dovleac.

11. Se pune ceapa in sosul pentru paste? Sigur ca se poate adauga, dupa gust. Mai putem adauga si alte legume, cum ar fi ardei rosu, care merge de minune cu dovleacul. Insa trebuie sa le calim inainte si sa le pasam impreuna cu dovleacul copt.

12. Pentru un sos de smantana cremos, folosim smantana lichida pentru gatit cu minim 30% grasime.

13. Folosim o oala incapatoare pentru fierberea pastelor. La 100 g de paste folosim 1 litru de apa.

14. Fierbem pastele in apa cu sare. Recomandarea este de 1 lingurita de sare la 1 litru de apa, pastele isi vor trage sare exact nevoie.

15. Punem pastele la fiert doar cand apa clocoteste.

16. Nu punem ulei in apa in care fierbem pastele, altfel sosul nu se va mai lipi de paste.

17. Nu clatim pastele dupa fierbere.

18. Avem grija sa pastram macar 200 de ml din apa in care am fiert pastele. Daca sosul se ingroasa prea tare, adaugam treptat din lichid, pana la consistenta dorita.

19. Putem sa facem sosul cremos de dovleac inainte? Sigur! Putem sa pregatim o cantitate mai mare de sos pe care sa-l pastam in frigider. Tot ce trebuie sa facem este sa-l incalzim si sa-l punem peste o portie de paste fierte si masa-i gata!

20. Cu ce mai putem sa facem pastele cu smantana si dovleac? Mai putem adauga bacon sau prosciutto rumenite, carne de pui la cuptor sau la cuptor (mai ales daca avem cateva resturi prin frigider).

21. Putem sa facem **pastele cu dovleac de post** (vegane)? In acest caz inlocuim parmezanul cu nuci caju macinate, amestecam fulgii de drojdie inactiva, iar smantana pentru gatit cu lapte de cocos.

22. Daca ne raman paste, le putem incalzi a doua zi. Adaugam putin din apa in care au fiert pastele sau smantana pentru gatit si vreo fel de savuroase.

Alte retete cu dovleac gasiti aici:

[Prajitura Turnata cu Dovleac](#)

[Rulada cu Dovleac si Crema de Branza si Unt](#)

[Cheesecake cu Dovleac la Cuptor](#)

[Negresa \(Brownie\) cu Mascarpone si Piure de Dovleac Copt](#)

[Hummus cu Dovleac Copt](#)

[Supa Crema de Dovleac Copt](#)

INGREDIENTE:

200 g de paste (penne, fusilli, farfalle, spaghete, tagliatelle, fettucine, bucatini, rigatoni, melcisori, rotini)

150 ml de smantana pentru gatit, cu minim 30% grasime

350 g de dovleac copt

70 g de parmezan, ras pe razatoarea mica

o lingura cu ulei de masline

20 g de unt

2-3 catei de usturoi, zdrobiti

piper proaspat macinat

sare

cateva frunze de salvie

un varf de cutit cu nucsoara rasa

MOD DE PREPARARE:

1. Cum se fierb pastele. Punem 2 litri de apa la fiert, intr-o cratita incapatoare, si, cand apa este calda, adaugam sare (10 g de sare pe fiecare litru de apa). In apa care clocoteste adaugam pastele si le lasam sa fiarba la foc mediu cu 1-2 minute mai putin decat instructiunile de pe ambalaj, cat sa fie al dente, amestecand din cand in cand.

2. Cum se face sosul de smantana si dovleac. Intr-o tigaie incapatoare punem uleiul si untul, adaugam piure-ul de dovleac si desfacem putin.

Adaugam usturoiul zdrobit, amestecam si le lasam sa se gateasca, la foc mic, 2-3 minute.

Turnam smantana pentru gatit, amestecam si le lasam sa fiarba, tot la foc mic, 3-4 minute.

Condimentam cu nucsoara rasa, piper proaspat macinat si sare (si ardei iute, daca va place), amestecam si mai fierbem sosul 1 minut.

Adaugam jumătate din cantitatea de parmezan, amestecam si mai lasam sosul sa se gateasca, tot la foc mic, 2 minute.

3. Cum se fac pastele cu sos de smantana si dovleac. Scurgem pastele fierte, dar nu aruncam toata apa in care au fiert, si le punem in tigaie peste sos. Amestecam usor si le mai lasam pe foc cateva secunde.

Daca sosul este prea gros, adaugam un polonic din apa in care au fiert pastele, cat sa obtinem consistenta dorita. Inchidem aragazul si punem salvia.

4. Servire si pastrare paste cu sos de dovleac. Servim pastele imediat, presarate cu parmezanul ramas si verdeata, semintele de dovleac sau cateva nuci rumenite.

Dupa ce s-au racit, pastele cu dovleac pot fi pastrate in frigider, intr-o cutie cu capac, 2 zile.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Paste cu Sos de Smantana si Dovleac Copt.*
*POFTA BUNA!***