

Pasta con coliflor y anchoas

INGREDIENTES

● COLIFLOR PEQUEÑA DE 500GR	1	● LIMÓN EXPRIMIDO	1/2
● AOVE	1/3 TAZA	● PECORINO RALLADO	30GR
● RIGATTONI	300GR		
● CEBOLLA PICADA	1		
● DIENTES DE AJO	2		
● ANCHOAS PICADAS	3		
● SEMILLAS DE CALABAZA	1/4 TAZA		
● RAMITAS DE PEREJIL	4		

PREPARACIÓN

- PRECALENTAR EL HORNO A 200°C. FERRAR DOS BANDEJAS DE HORNEAR CON PAPEL DE HORNEAR. COLOCAR LA COLIFLOR EN UNA BANDEJA. ROCÍE CON 1 CUCHARADA DE ACEITE Y SALPIMIENTO. ASE DURANTE 30-35 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ TIERNA Y DORADA.
- CALIENTA UN POCO DE ACEITE EN UNA SARTÉN. COCINE LA CEBOLLA Y EL AJO POR 8 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN MUY SUAVES. AÑADA LAS ANCHOAS Y LAS SEMILLAS DE CALABAZA Y COCINE POR OTROS 3 MINUTOS O HASTA QUE LAS SEMILLAS ESTÉN LIGERAMENTE TOSTADAS.
- COCINE LA PASTA SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE. ESCÚRRALA, RESERVANDO 1/3 DE TAZA DE LÍQUIDO DE COCCIÓN. DEVUELVA LA PASTA A LA SARTÉN Y ROCÍE CON UN POCO DE ACEITE EXTRA. DEJE A UN LADO.
- AÑADA LA COLIFLOR, LA PASTA, EL LÍQUIDO DE COCCIÓN RESERVADO, EL PEREJIL Y EL JUGO DE LIMÓN. MEZCLE Y COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 1 MINUTO.