

# Spaghetti de calabaza al horno



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 0min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 0min , Número de porciones: 4

0 Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/spaghetti-de-calabaza-al-horno>

## Preparación

Corte la calabaza por la mitad a lo largo con un cuchillo afilado. Tenga cuidado, hágalo despacio y con cautela. Saque y deseche las semillas. Precaliente el horno a 150° C. Coloque las mitades de calabaza cortada hacia arriba en una fuente para hornear. Unte con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Hornear durante unos 45 a 50 minutos, o hasta que con un tenedor pueda perforar la carne de la calabaza con facilidad. Si le parece que la calabaza se seca durante la cocción, pincele con una cucharada de aceite de oliva adicional. Retire la calabaza del horno y deje que se enfríe lo suficiente como para que pueda manejar, alrededor de 3 a 4 minutos. Raspar el interior de la calabaza en maravillosos y fibrosos "fideos" con un tenedor robusto y colocarlos en un tazón pequeño. Si algunos de los "fideos" se agrupan o se reúnen, simplemente separelos con las manos. Servir la calabaza con un poco de manteca y una cucharadita o menos de sus hierbas favoritas frescas o secas.

## Ingredientes

- 1 Calabaza Squash
- 3 o 4 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 poco Sal Kosher
- 1 poco Pimienta Negra recién molida
- 1 cucharadita de hierbas aromáticas
- 1 cucharada/s Manteca para servir

## Categorías

Un día normal, Día Especial, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Exótica, Familia, Gourmet, Plato Principal

### ▣ Tip para la receta

Si tiene restos de espaguetis de calabaza cocidos, éstos se mantienen perfectamente en la

heladera durante 3 a 4 días; luego los calienta en el microondas. A veces es realmente bueno hacer de mas con el propósito de tener comida durante toda la semana.

