**Ingredients:**

350 g d’espirals

1 carabassó

2 pastanagues

1 ceba

1 dent d’all

Julivert

Oli d’oliva

Nata líquida

Pebre

Sal

**Elaboració:**

Pelar la ceba i trossejar-la en juliana, rentar el carabassó i dividir-ho en mitges llunes i pelar la pastanaga i tallar-la a bastonets.

Escalfar 3 cullerades d’oli en una paellera i cuir la ceba a foc lent durant 5 minuts.

Afegir l’all picat, les pastanagues i el carabassó. Deixar coure 5 minuts.

Agregar el julivert picat i deixar-ho coure 2 minuts. A continuació, abocar la nata líquida, salpebrar i deixar bullir.

Un cop estigui bullint, retirar la paellera del foc. Posar a bullir les espirals en aigua amb una mica de sal durant 10 minuts. Escórrer les espirals i barrejar-les amb la salsa. A menjar!