

rebost

VEP!
Com anam?

Lasanya d'albergínia i carabassa

INGREDIENTS:

- 6 albergínies
- 3 cebes
- 500 grams de carabassa
- 200 grams de formatge ratllat
- 2 porros
- 8 tomàtigs de ramellet
- farina
- llorer
- oli, sal, pebre i moraduix



PROCEDIMENT:

- Per començar, xaparem les albergínies a làmines i, llavors, les salarem per treure'ls l'aigua i les reservarem a banda.
- Continuarem xapant les cebes a mitges llunes i la carabassa a daus.
- Tot d'una, enfarinarem les làmines d'albergínia i les fregirem fins que siguin daurades.
- A rengló seguit, passarem a preparar el farcit. Fregirem la ceba una mica i, tot d'una, hi afegirem: els daus de carabassa, una fulla de llorer i un pessic de moraduix. I ho salpebrarem tot a plaer.
- A continuació, prepararem una salsa de tomàtiga: encalentirem oli dins d'una paella (juntament amb 1 fulla de llorer i dos alls) i hi afegirem les tomàtigs pelades i triturades i un pessic de sal.
- En tenir la salsa a punt, podrem començar a muntar la lasanya; alternant-hi tres capes d'albergínia amb dues capes de farcit, dedins un recipient rectangular.
- El darrer toc serà, empolsimar amb formatge ratllat i un pessic de moraduix les albergínies i cobrir-les amb la salsa de tomàtiga.
- Finalment, l'enfornarem durant uns 15 minuts a 160°. Bon profit!!!

rebost

VEP!
Com anam?

Mousse de garrova i figa

INGREDIENTS:

- 1 litre de llet de soja
- 100 grams de farina de garrova
- 6 figues
- 3 fulles d'estèvia
- 5 grams d'agar-agar



PROCEDIMENT:

- Dins d'un perol, farem una infusió amb un litre de llet de soja, 5 grams d'alga agar-agar i 3 fulles d'estèvia.
- En rompre el bull, hi afegirem 6 figues pelades i esperarem que torni a bullir la mescla.
- A continuació, hi afegirem els 100 grams de farina de garrova, remenarem una mica i passarem la mescla per la batedora.
- En tenir la mescla batuda a punt de mousse, la repartirem en copes de postres i les deixarem refredar en la gelera durant 1 hora abans de servir-les.