

rebost

UEP!
Com anam?

Quiche de carabassa

INGREDIENTS:

Per a la pasta

- 250 grams de farina de força
- 1 tassellet i mig d'oli de gira-sol
- 1 tassellet i mig d'aigua tèbia
- 1 culleradeta de llevat en pols
- sal



Per al farcit

- 2 porros
- 300 grams de carabassa
- 3 ous
- 300 mil·lilitres de nata líquida
- sal
- pebre bo
- un grapatet d'anet

PROCEDIMENT:

- Començarem fent la pasta. Dins d'un ribell, mesclarem la farina, juntament amb l'oli, l'aigua, el llevat en pols i un pessic de sal.
- Llavors, ho amassarem tot plegat fins que ens quedi una pasta uniforme i es desferri amb facilitat del fons del ribell.
- A continuació, untarem d'oli les parets d'un motlo redó i folrarem la base i les parets amb la pasta.

rebost

VEP!
Com anam?

- Per fer el farcit, pelarem i xaparem a bocins petits els porros i la carabassa.
- Tot d'una, fregirem el porro amb oli d'oliva.
- En tenir el porro fet, el traurem i passarem a sofregir-hi la carabassa.
- Mentrestant, dins d'un bol, batrem els ous, hi afegirem nata líquida, un pessic de sal, un pessic de pebre bo i una mica d'anet i ho mesclarem tot ben mesclat.
- Quan la carabassa sigui cuïta, haurà quedat fluïda i s'haurà desfet, llavors, la passarem dins del bol i la mesclarem juntament els ous batuts i la nata.
- Aleshores, arribarà el torn de compondre el farciment. Damunt la pasta, ficarem una capa de porro i, a sobre, la mescla del la resta d'ingredients.
- Per últim, enforbarem la quiche a 180° durant 35-45 minuts.
- I llestos!

rebost

VEP!
Com anam?

Ensalada de carabassa

INGREDIENTS:

- 200 grams de carabassa
- 1 poma Golden
- panses
- pipes de carabassa
- oli d'oliva
- vinagre de Mòdena
- sal
- pebre bo



PROCEDIMENT:

- Pelarem la carabassa i la poma i, amb l'ajuda d'una mandolina, les tallarem a làmines molt fines.
- Dins d'un ribell, ficarem els bocins de carabassa i poma i hi afegirem una grapada de panses i pipes de carabassa.
- Per últim, tremparem l'ensalada amb un bon rajolí de vinagre de Mòdena i un altre d'oli d'oliva i salpebrarem al gust.
- Bon profit!