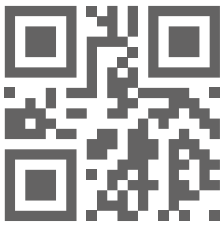




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

CARABASSÍ FARCIT DE LLENTIES AMB SALSA DE PASTANAGA

Ingredients (2 pax)

- 2 carabassins
- 1 ceba
- ½ pebre vermell petit
- 70 g de lleties vermelles
- 1 brot de farigola
- 1 all
- Sal marina
- 4 pastanagues



Elaboració

Posau a bullir les lleties (abans han d'haver estat en remull 4 hores) amb el brot de farigola durant uns 15-20 minuts.

D'altra banda, rentau i tallau els carabassins en tres trossos i posau-los a bullir al vapor uns deu minuts. Quan siguin més o menys tous, traieu-los i deixau-los refredar. Després buidau-los i reservau-ne la polpa

Mentrestant, tallau mitja ceba i l'all i saltau-los en una paella amb oli d'oliva verge. Quan siguin rossos, afegiu-hi el pebre vermell tallat a dauets i la polpa del carabassí i deixau-ho uns deu minuts a foc lent.

Quan les lleties siguin cuites, afegiu-les al saltat anterior, remenau-ho bé i deixau-ho coure cinc minuts més tot junt, per integrar els sabors.

Finalment farciu els carabassins i posau-hi la salsa de pastanaga a damunt.

Per fer la salsa:

Tallau la mitja ceba restant i saltau-la amb una mica d'oli d'oliva verge en una paella, seguidament afegiu-hi les pastanagues tallades a daus grossos i deixau que cogui a foc lent uns deu minuts.

Posau-ho a la batedora i triturau-ho tot juntament amb una cullerada d'oli d'oliva verge i un pessic de sal.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

