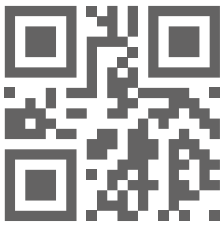




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ESPAGUETIS DE CARABASSÍ

Ingredients (2 pax)

- 2 carabassins
- 15 cirerols
- 8 llagostins o gambes crus
- 1 llimona
- Mostassa
- Sal marina
- Oli d'oliva verge
- 1 gra d'all
- Julivert



Elaboració

Rentau els carabassins i, amb l'ajuda d'un pelador de verdures, tallau-los en làmines primes i trempau-los amb all i julivert picat.

En una paella posau les gambetes o els llagostins crus juntament amb els cirerols tallats pel mig. Un cop tot cuinat, ho retireu del foc.

A la mateixa paella, saltau durant uns cinc minuts els espaguetis de carabassí prèviament preparats, i llavors afegiu-hi el saltat de gambes i tomàtiga.

Per acabar, muntau el plat i trempau-lo amb la vinagreta de mostassa.

Per fer la vinagreta:

Posau dins un bol petit una cullerada soperada de mostassa, una de suc de llimona i una d'oli d'oliva verge. Afegiu-hi un pessic de sal i un polsim de pebre bo. Mesclau-ho tot bé fins que obtingueu una salsa homogènia.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

