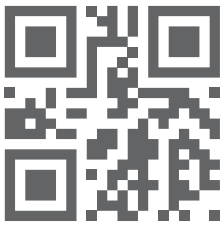




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

CUINAT DE NAP I CARABASSA

Ingredients (2 pax)

- 300 g de carabassa
- 1 ceba petita
- 1 nap
- 1 grell
- 2 alls
- 1 nyora
- Llenties vermelles
- 1 cp de cúrcuma
- 1 polsim de curri
- 2 ravenets
- Oli d'oliva verge
- Sal marina
- 1 grapat de bolets (opcional)



Elaboració

Hidratau la nyora i extraieu-li la polpa.

Pelau i tallau a dauets el nap i la carabassa i, per altra banda, rentau bé els bolets. Reservau-ho.

Picau els alls, la ceba i el grell i sofregiu-ho amb oli d'oliva verge dins una olla. Quan sigui ros afegiu-hi el nap, la carabassa, els bolets i la polpa

de la nyora. Saltau-ho uns deu minuts a foc lent.

Cobriu-ho amb aigua i quan bulli afegiu-hi les llenties, la cúrcuma, la sal i el polsim de curri. Coeu-ho a foc lent fins que les verdures i les llenties siguin ben toves.

Decorau-ho amb uns ravenets.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

