

Cuinem!!

Especial
confinament

CARBASSONS FARCITS

Vet

aquí un segon plat dins d'un primer plat: o sigui, un plat únic que, acompanyat amb amanida o arròs constitueix un àpat complet. El carbassó és de la mateixa família de les carbasses però es cull quan el fruit encara no està madur i, per tant, no té les llavors desenvolupades. És típic de tota la mediterrània, i tot i que n'hi ha tot l'any, la temporada és entre els mesos d'abril a novembre. Té un 95% d'aigua i vitamines, sobretot C i A.

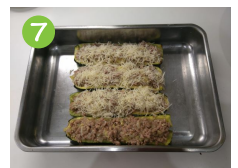
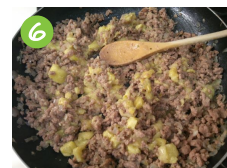
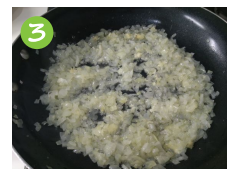
Ingredients (4 persones)

2 carbassons grans
1 ceba petita
2 grans d'all
250 g de carn picada
50 g de formatge ratllat
Sal
Oli d'oliva



Elaboració

1. Tallem els carbassons, els marquem i els enforenem uns 30 min a 180°.
2. Tallem la ceba ben petita i aixafem els alls.
3. Sofregim la ceba a foc baixet i quan estigui transparent, afegim l'all.
4. Tot seguit hi posem la carn picada.
5. Quan els carbassons estan cuits i freds, els buidem amb una cullereta. Aixafem amb una forquilla.
6. Afegim la polpa a la paella i acabem de coure, barrejant-ho molt bé. Podem afegir alguna espècia (comí, pebre negre, orenga...), al gust.
7. Farcim els carbassons i els hi posem formatge ratllat per sobre i gratinem fins que el formatge enrosseixi.



BON PROFIT !!!!! i fins la propera!!!!