

Taller de cuina

BON PROFIT

EDICIÓ VEGANA

AMB PATRI ARANDA

CREMA DE CARABASSA

INGREDIENTS:

- 1 carabassa (de cacauet preferiblement, que no és tan dolça)
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 porro (amb la part verda, ben net)
- 1/2 litre d'aigua (aprox.)
- Anou moscada, gingebre en pols i pebre al gust
- Sal
- Opcional: pipes de carabassa torrades

En estes receptes no es gasta cap ingredient d'origen animal o en què intervinga algun animal, com pot ser, per exemple, la mel, i es basa en aliments vegetals, com ara fruita, hortalisses, llegums, cereals, algues, fruita seca o llavors.

PREPARACIÓ:

- Trossegem i pelem la carabassa i la sofregim en oli d'oliva, afegim l'all porro i quan estiga un poc rossejat, hi afegim aigua, que no la cobrisca del tot.
- Ho deixem bullir uns 20 minuts i afegim sal, anou moscada i, si es vol, gingebre en pols, pebre o alguna espècia coenta.
- Ho triturem i ho servim amb pipes de carabassa torrades i un raig d'oli d'oliva verge.



Ajuntament d'Alzira
Regidoria de Cultura



SERVAL
PRODIGI DEL VALÈNCIA

BON PROFIT