Teresa



APERITIUS / ENTRANTS · VEGETARIÀ

Mini canelons freds de carbassó i mató

15min · 2 racions · 255 kcal

Ingredients

- Un carbassó
- **5**-6 tomàquets secs en oli
- Oli dels tomàquets
- Pesto al gust (una cullerada)
- **100 gr** de mató (o ricotta)

PER RACIÓ

Proteïnes	8,7 g
Greixos	21 g
Hidrats	9,3 g
Fibra	2,9 g

Elaboració

1. Treure les puntes al carbassó
2. Tallar-lo a tires molt primes longitudinals amb pelapatates, mandolina o ganivet
3. Posar les tires de carbassó sobre un paper de cuina perquè escorri bé l'aigua i assegurar-les una mica
4. Barrejar el mató, els tomàquets tallats a trossos petits, el pesto i una mica de l'oli dels tomàquets, i treballar-ho tot junt
5. Fer mini canelons amb una o dues tires de carbassó, no totes tenen la mateixa mida, i farcir-los amb el preparat anterior
6. Si sobra farcit, es poden preparar uns tomàquets
7. Deixar un mínim de dues hores a la nevera, decorar al gust i servir ben fred

RECOMANACIONS

Es pot variar l'acompanyament del mató amb pernil, anxoves, salmó, altres verdures o el que més t'agradi. És un plat refrescant i diferent.

Fet amb CookNest