Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Mil fulls de carbassó

45min · 4 racions · 172 kcal

Ingredients

- **3**-4 carbassons
- **3** ous
- **½** got de llet
- **3 cullerades** de formatge ratllat + 1 per sobre
- Sal
- Oli
- Pebre
- Pa ratllat

PER RACIÓ

Proteïnes	**9,6 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**11 g**
Fibra	**2,1 g**

Elaboració

1. Rentar i tallar les puntes dels carbassons
2. Tallar-los a làmines fines amb pelapatates o mandolina
3. Salar lleugerament i deixar escórrer l'aigua uns 15 minuts mínim
4. Eixugar els carbassons i amanir-los amb una mica d'oli
5. Barrejar els 3 ous amb la llet, dues cullerades de formatge ratllat, la sal i una mica de pebre
6. Untar un motlle amb oli i posar un paper de forn al fons
7. Posar una mica de formatge ratllat al fons i fer la primera capa de carbassó
8. Afegir una mica d'ou, distribuir i posar una mica més de formatge ratllat
9. Continuar fent capes de la mateixa manera, unes 6 o més
10. Acabar amb formatge i una mica de pa ratllat
11. Posar al forn preescalfat, calor dalt i baix, a 180°C uns 45 minuts, a mitja altura
12. Comprovar que està ben cuit punxant amb un escuradents. Ha de sortir net

13 Deixar refredar una mica i desemmotllar

RECOMANACIONS

Es pot menjar fred o tebi.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress