Teresa



PLATS PRINCIPALS

Rodó de carbassó farcit

20min | 4 racions | 192 kcal

Ingredients

- **500 g** de carbassons
- **4** ous
- **2**-3 cullerades de formatge ratllat
- **100 g** de formatge d'untar
- **100 g** de pernil cuit o 100 g de salmó fumat
- Sal i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**13 g**
Hidrats	**5,7 g**
Fibra	**1,3 g**

Elaboració

1. Tallar les puntes dels carbassons
2. Ratllar els carbassons amb un ratllador de forats grans
3. Salar lleugerament i posar en un colador uns 20 minuts
4. Escórrer molt bé l'aigua sobrant, o la base quedarà humida
5. Barrejar el carbassó amb els 4 ous, el formatge ratllat, sal i pebre
6. Preparar una safata amb paper de forn (la de la recepta fa 30 cm x 40 cm)
7. Incorporar el preparat i anivellar-lo bé
8. Coure al forn a 180 °C, calor de dalt i baix, uns 20 minuts, fins que estigui ben quallat i lleugerament daurat
9. Treure de la safata i deixar refredar uns 10-15 minuts
10. Girar aquesta base amb un altre paper de forn i eliminar el paper de cocció
11. Untar una capa fina de formatge d'untar sobre la base
12. Distribuir homogèniament per sobre el pernil cuit o el salmó fumat
13. Formar un cilindre amb cura, sense trencar-lo, amb ajuda del paper, començant pel cantó curt

14 Embolicar bé amb el paper i posar un mínim de 2 hores a la nevera

15 Tallar a rodanxes i menjar fred

RECOMANACIONS

Plat nutritiu, fàcil, ràpid i molt gustós. Ideal per menjar fred els dies de calor.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress