Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Coca de verdures sense farina

45min · 4 racions · 192 kcal

Ingredients

- **3** carbassons mitjans o 2 carbassons i 2 pastanagues
- **500 gr** de patates
- **2** o 3 cebes
- **30 gr** de formatge parmesà
- Sal, oli i pebre
- Orenga

PER RACIÓ

Proteïnes	8,2 g
Greixos	2,8 g
Hidrats	36 g
Fibra	5,9 g

Elaboració

1. Ratllar els carbassons, les patates i, si en poses, les pastanagues pel costat gruixut
2. Afegir sal i pebre i barrejar-ho bé
3. Posar-ho en un colador i deixar-ho reposar una bona estona
4. Escórrer molt bé l'aigua de les verdures
5. Incorporar 2 cullerades d'oli i el formatge
6. Posar paper de forn a una safata gran
7. Distribuir la massa preparada a la safata i anivellar-la bé
8. Tallar les cebes a rodelles primes i distribuir-les per sobre
9. Afegir una mica més de sal i pebre, l'orenga i un rajolí d'oli per sobre
10. Coure al forn preescalfat, ventilat, a 180 °C uns 45 minuts
11. ELS últims 5 minuts, afegir una mica de formatge ratllat per sobre
12. Menjar tebi o fred

RECOMANACIONS

Té aspecte de coca, però tot són verduretes. Ideal per a un sopar informal. Una manera diferent de menjar verdures.

Fet amb CookNest