The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Curry de carbassa

20min · 2 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1/2** carbassa cacahuet
- **1/2** ceba
- **2**-3 grans d'all
- **3cdes** de llet de coco (de llauna)
- **100ml** de llet vegetal per cuinar
- Cigrons cuits
- Oli d'oliva, sal i pebre negre
- Pebre vermell i curry al gust (per la salsa jo he fet servir 1 cda generosa)

PER RACIÓ

Proteïnes	**8 g**
Greixos	**20 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**7 g**

Elaboració

1. Tallar un quart de la carbassa i col·locar-la en una font apta per forn/airfryer amb la 1/2 ceba i l'all, oli, sal i pebre. Coure-ho al forn o airfryer a 180°C durant 20-25min
2. Tallar l'altra quart de la carbassa i coure-la junt amb els cigrons (amb oli i espècies al gust) a la airfryer o al forn a 180°C durant uns 15-20min
3. Triturar la carbassa amb la ceba i l'all juntament amb la llet de coco i la llet vegetal, curry, sal i pebre. Ajustar l'espessor amb més o menys llet
4. Servir la carbassa i els cigrons amb arròs o pasta, espinacs, la salsa, llavors de sèsam i coriandre

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork