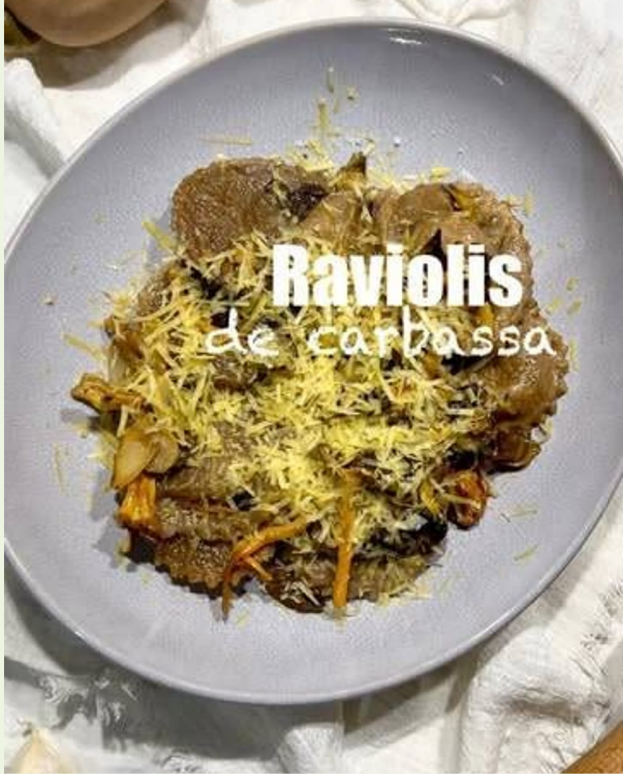
The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Raviolis casolans amb farcit de carbassa

45min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

MASSA DELS RAVIOLIS

- **200g** de farina integral
- **120ml** d'aigua
- **1 cdta** de sal

FARCIT

- **1/2** carbassa
- **1** ceba
- **1/2** cap d'all
- Oli, sal i pebre
- Romaní i sàlvia
- Nous
- Formatge ratllat vegà

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**13 g**
Hidrats	**36 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

1. Coure la carbassa, la ceba i l'all al forn a 180°C durant uns 35-40min o fins que la carbassa estigui cuita
2. Barrejar els ingredients de la massa primer amb una cullera i després amassant amb les mans
3. Deixar reposar uns 30min
4. Deixar refredar els ingredients del farcit i triturar-los juntament amb les nous i el formatge ratllat
5. Tallar la massa en dues porcions i estirar-les amb un rodet o màquina de pasta
6. Fer la forma dels raviolis sobre una de les parts i afegir 1 cdta del farcit sobre cada ravioli
7. Col·locar l'altra part de la massa, ja estirada, a sobre i acabar de donar forma als raviolis
8. Bullir-los 3-4min i servir-los com més t'agradi

Fet amb CookNest



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