

**FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE**



**NOM ALUMNA/E:** C.F.R.

**CURS I GRUP:** 3 ESO

**TÍTOL RECEPTA:** Carabassa farcida de bolets i carxofes.

**TEMPS ELABORACIÓ:** Uns 55 minuts.

**INGREDIENTS I QUANTITATS:**

- Ingredients per a quatre persones
- 4 trossos de carabassa d'uns 350 gr cadascun (triarem els que puguen ser utilitzats com a bol una vegada buidats).
- 250 gr de bolets variats.
- 6 carxofes.
- Dues cullerades de coriandre picat.
- Una cullerada de baies de ginebre.
- Oli d'oliva.
- Sal.
- Pebre.

**PREPARACIÓ:**

Comencem netejant les carxofes fins a quedar-nos només amb el cor que tallarem en meitats o quarts, segons la seua grandària, i que posarem a bullir al vapor durant només deu o dotze minuts.

Triturem en el morter les baies de ginebre i el coriandre, afegim un doll d'oli d'oliva i mesclém bé.

Llavem i netegem les carabasses i traiem part de la polpa cuidant de no trencar la corfa.

Salpebrem l'interior dels bols així obtinguts i els pintem amb part de la picada de coriandre i ginebre.

Mesclém la resta de la picada amb la polpa que havíem tret.

Posem ara les carabasses i la seua polpa a bullir al vapor fins que estiguen tendres però no gaire blanques. Reservem fins que estiguen fredes.

Mentrestant, netegem i trossegem els bolets...I les mesclém amb la polpa de les carabasses i els cors de les carxofes també trossegats. (Reserve alguns trossos per a adornar la presentació)

Quan les carabasses estiguen fredes les buidem una mica més de la polpa i la mesclarem amb el farciment. Corregim de sal i les emplenem amb aquesta mescla.

Les posem de nou a bullir al vapor uns huit o deu minuts perquè es facen els bolets i acaben de coure's carxofes i carabassa. (No oblide incloure els trossos de carxofa reservats si veu que no estan molt blans.)

Servir aquests bols de carabassa adornats amb els trossos de carxofa que havíem reservat, amanits amb un fil d'oli d'oliva i un polsim de sal

**FOTOGRAFIA DEL PLAT:**



**COST ECONÒMIC APROXIMAT:** Uns 25 euros mes o menys.

**DIFICULTAT:** Baixa, plat facil i de veres molt saludable. :)