

FITXA CONCURS RECEPTE SALUDABLE

NOM ALUMNA/E: C.S.G.

CURS I GRUP: 1 Bach

TÍTOL RECEPTE: Torta de carabassa aplanada

TEMPS ELABORACIÓ: 45 minuts d'elaboració i 35 minuts de cocció

INGREDIENTS I QUANTITATS:

Per a la base de la torta:

50 gr. d'ametles

50 gr. de nous

60 gr. de farina d'avena

1 plàtan madur

Per a la torta:

350gr de carabassa rostida

115gr. de llet o beguda vegetal

2 ous M

40gr. de farina d'avena

3-5 dàtils

½ cullerada de canyella

Opcional:

Frambueses (per decorar)

Sirop d'agave (per si voleu endolcir-la una mica més)

PREPARACIÓ:

Per a la base:

Començem pelant les ametles, ficant-les 2 minuts amb aigua i un polsim de sal, al microones. Triturem les anous i les ametles, fins a aconseguir un textura semblant a la de la farina, la mesclem amb la farina d'avena fins que quede homogènia. Triturem el plàtan madur, i el mesclem amb les farines, pastem fins a obtenir una textura de massa i el fem a la nevera, per a deixar-la reposar, si se'ns queda molt seca afegim una mica de llet fins a obtenir la textura desitjada.

Mentre reposa la massa passem a fer la torta, tallem la carabassa rostida i la mesclem amb la llet i la farina d'avena, triturem els dàtils fins a obtenir una espècie de pasta que ens servirà com a edulcorant de la torta, mesclem la pasta de dàtils amb la carabassa, i si ho desitges pots provar la mescla per a afegir més dàtils o sirop d'agave si penses que aquesta no es prou dolça, acabem mesclant els ous i la canyella amb la batedora, pot ser que queden alguns grumolls per la carabassa però no passa res.

Per terminar usem un motle d'uns 18cm de diàmetre, untem les cantonades amb oli d'oliva o paper de forn per a evitar que es pegue, distribuïm fermament la massa de la base que ha estat endurent-se una mica en la nevera, no ha de quedar cap buit sense tapar, després vertim la mescla de carabassa. La fem al forn, a una temperatura de 175 °C durant uns 35 minuts, calor a dalt i a baix.

Per a acabar, deixar refredar i decorar amb frambueses.

FOTOGRAFIA DEL PLAT:



COST ECONÒMIC APROXIMAT: 4-5 €

DIFICULTAT: Mitjana