

## CREMA DE CARBASSA TERRORIFICA

### Consells

La tardor ens ofereix un terrorífic luxe culinari i nutritiu:

#### LA CARBASSA

Nutricionalment, destaca pel seu alt contingut en carotens, un component protector enfront les malalties cardíaques o el càncer, i vitamines C i E, excel·lents antioxidants que enforteixen el nostre sistema immunitari i preveuen l'envelliment. Es rica en potassi i ajuda a regular els nivells de sucre en sang, per la qual cosa està especialment indicada per a diabètics.

A més d'utilitzar-les per decorar les nostres cases per Halloween, podem preparar un plat nutritiu i saludable.

### Ingredients

(per a 4 persones):

- 600 grams de carbassa
- 2 patates petites
- Una ceba
- Un porro
- Oli d'oliva
- Sal

### Elaboració

La recepta d'aquesta crema o puré consisteix en ofegar ceba i/o porro en oli d'oliva, fins que estiguin lleugerament transparent. Hi afegim la patata i la carbassa en trossos regulars i ho ofeguem tot junt. A continuació, ho salpebrem i ho cobrim amb aigua. Deixem coure tapat i remenem de tant en tant fins que la verdura estigui cuita. Triturem. (Opcional: ho passem pel colador xinès perquè quedi més fina. Quan ho triturem s'hi pot afegir un raig de llet o nata per enriquir-la i que quedi més cremosa). Es pot condimentar lleugerament amb nou moscada, pebre, etc.

Acompanyarem la crema de carbassa amb barquetes de formatge gratinades: per fer-les, posem al forn llesquetes de pa cobertes amb formatge. Servir la crema amb les llesquetes de pa flotant.

