

CREPS DE CARBASSÓ

 40 min.



Ingredients (4 persones)

Carbassó – 600 g

Ceba – 100 g

Farina – 100 g

All – 2 grans

Ou – 1

Iogurt – 1

Llimona – ½

Llevat químic – cullerada


Menta fresca i julivert

Oli, sal i pebre



- Netegeu el **carbassó** i passeu-lo per un rallador de forats gruixuts. El **saleu** i al fer-ho traurà tot de líquid. Deixeu-lo reposar i ho eixugueu bé premsant-lo contra un colador o una tela micro-perforada.
- Talleu ben fina la **ceba** i els **alls**. Bateu els **ous** i peseu la **farina**.
- Afegiu a un bol el **carbassó rallat** i la resta d'ingredients: **ceba**, **all**, **ou** batut i **pebre**. Remeneu bé i afegiu la **farina** (pot variar segons la humitat) i la cullerada de **llevat**. S'ha de poder agafar bé la massa amb una cullera.
- A una paella amb força **oli** ben calent afegiu les porcions amb la cullera i les aplaneu una mica amb una pala.
- Han de quedar daurades per les dues cares, ben fetes però sense cremar-les. Eixugueu els creps amb paper absorbent per eliminar-ne l'excés d'oli.
- Serviu acompanyat d'una salsa de **iogurt** amb suc de **llimona**, **menta** fresca picada i **sal** i **pebre** al gust.

Altres receptes que podeu fer amb carbassó: Truita de carbassó, quiche de carbassó, *carpaccio* de carbassó, crema de carbassó amb menta, fideus de carbassó amb *pesto* de tomàquet sec o carbassons farcits de tonyina.

 Fruites i verdures de tots els colors
Club Súper 3



Cervesa Artesana Lager