



General | Raquel Orgillés Vila | Actualitzat el 27/10/2021 a les 08:16

5 receptes amb carbassa que segur que encanten als teus fills/es

Una bona manera perquè les criatures mengin aquesta hortalissa típica de la tardor

[inicentrareport]La carbassa és una hortalissa rica en nutrients antioxidants com les vitamines A,C,E. També té moltes vitamines del grup B i minerals com el calci, potasi o fòsfor. A més és ideal per començar amb l'alimentació complementària.

Des de **Criar.cat**, la Raquel Orgilés Vila (<https://www.instagram.com/p/COLTjTrKL4e/>), assessora BLW, ens ha preparat algunes receptes amb carbassa que segur que encanten als teus fills i filles. Senzilles, sanes i delicioses, amb un aliment que no pot faltar a taula aquesta tardor.

[noitext]

(https://www.instagram.com/reel/CSKevnCjIGJ/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram

(https://www.instagram.com/reel/CSKevnCjIGJ/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)



Una publicación compartida de Blw_receptes? (@blw_receptes)
(https://www.instagram.com/reel/CSKevnCjIGJ/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle]**Truita dolça:** Coure al forn la poma i la carbassa, picar les panses amb la carbassa i la poma. Distribuir la barreja per tota la paella i posar-hi els ous batuts.

[GotaVerdaBuit] Poma al forn (al gust)
[GotaVerdaBuit] Carbassa al forn (al gust)
[GotaVerdaBuit] Dos o tres ous
[GotaVerdaBuit] Canyella
[GotaVerdaBuit] Panses

(https://www.instagram.com/reel/CUYH-rmKI28/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram(https://www.instagram.com/reel/CUYH-rmKI28/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

A

Una publicación compartida de Blw_receptes? (@blw_receptes)
(https://www.instagram.com/reel/CUYH-rmKl28/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle] **Hamburgueses de quinoa i carbassa:** Cal netejar la quinoa amb aigua fins que quedi ben neta i no surti escuma. Cuinar amb el doble d'aigua a foc mig. Reservar la quinoa. Sofregir la ceba morada ben fineta amb una mica d'oliva. Una vegada cuinada afegir-hi la carbassa a daus petits i barrejar-la. Afegir una miqueta de caldo de verdura i deixar cuinar a foc mig.

[GotaVerdaBuit] Ceba morada
[GotaVerdaBuit] Carbassa
[GotaVerdaBuit] Quinoa
[GotaVerdaBuit] Caldo de verdura
[GotaVerdaBuit] Pebre blanc
[GotaVerdaBuit] Oli d'oliva
[GotaVerdaBuit] Aigua
[GotaVerdaBuit] Farina de cigró



(https://www.instagram.com/reel/CVhkD4-KgOb/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram (https://www.instagram.com/reel/CVhkD4-KgOb/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat) (https://www.instagram.com/reel/CVhkD4-KgOb/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)



[GotaVerdaPle]**Arròs amb ceba caramelitzada i carbassa:** tallar la ceba ben fina i sofregir-la amb tomàquet i nyora. Abocar caldo a la paella. Afegir la carbassa pelada i tallada a daus, l'arròs, sal i pebre. Coure a foc lent fins que l'arròs s'hagi begut tot el caldo.

[GotaVerdaBuit] Carbassa al vapor a daus

[GotaVerdaBuit] Una ceba tallada fina

[GotaVerdaBuit] Sofregit de ceba, tomàquet i nyora

[GotaVerdaBuit] Caldo de verdura

[GotaVerdaBuit] Arròs bomba

(https://www.instagram.com/reel/CVavcbGqY-n/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram (https://www.instagram.com/reel/CVavcbGqY-n/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)



Una publicación compartida de Blw_receptes? (@blw_receptes)
(https://www.instagram.com/reel/CVavcbGqY-n/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle] **Bastonets de carbassa i carbassó:** tallar el carbassó i la carbassa a bastonets i els cuinem al vapor. S'arrebossen amb farina blanca, ou i farina de galeta (en aquest ordre) i es posen al forn o a la fregidora d'aire

[GotaVerdaBuit] Un carbassó
[GotaVerdaBuit] Una carbassa petita
[GotaVerdaBuit] Farina integral de blat
[GotaVerdaBuit] Un ou ecològic
[GotaVerdaBuit] Pa ratllat integral

(https://www.instagram.com/reel/CVWL-A2KFr7/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram(https://www.instagram.com/reel/CVWL-A2KFr7/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)



Una publicación compartida de Blw_receptes? (@blw_receptes)
(https://www.instagram.com/reel/CVWL-A2KFr7/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle] **Mini pastissets d'adzuki i carbassa:** batre els ous, barrejar amb el sofregit de ceba, tomàquet, all i nyora. Afegir la carbassa al vapor a trossets petits i els adzukis cuits. Posar-ho en motlles de silicona i al forn.

[GotaVerdaBuit] 2 Ous (dependrà de la quantitat)
[GotaVerdaBuit] Adzuki cuits
[GotaVerdaBuit] Carbassa
[GotaVerdaBuit] Sofregit de ceba i tomàquet



(https://www.instagram.com/tv/COLTjTrKL4e/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Ver esta publicación en Instagram

(https://www.instagram.com/tv/COLTjTrKL4e/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

Una publicación compartida de Blw_receptes? (@blw_receptes)

(https://www.instagram.com/tv/COLTjTrKL4e/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=loading)

[GotaVerdaPle] **Magdalenes de carbassa i poma:** Triturar la carbassa, la poma i els dàtils amb la beguda de civada i l'oli d'oliva. En un recipient posar la farina i el llevat i remenar bé. Posar a sobre del que acabem de batre i barrejar amb l'ajuda d'unes varetes.

Abocar la massa en motlles de silicona i tot al forn, preescalfat anteriorment. Cal posar-ho uns 30 minuts a 180 graus o fins que l'escuradents surti sec (sense ventilador). Deixar que es refredin abans de menjar. Es pot servir amb crema d'ametlles.



[GotaVerdaBuit] (per 6 unitats) 85 grams de farina de civada
[GotaVerdaBuit] 50 grams de carbassa al vapor
[GotaVerdaBuit] 50 grams de poma
[GotaVerdaBuit] 40 grams de dàtils (treure pinyol)
[GotaVerdaBuit] 50 ml de beguda de civada
[GotaVerdaBuit] 25 ml d'oli d'oliva
[GotaVerdaBuit] Mitja cullerada de llevat en pols [ficentrareport]