

# Carpaccio de fonoll i carbassó

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Primer plat lleuger

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 20 minuts

**Funció de la recepta:** Entrant

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 1,60€

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Proteïnes</b>	6,40 g.
<b>Hidrats</b>	20,5 g.
<b>Greixos</b>	28 g.
<b>Energia</b>	350 kcal

## INGREDIENTS

- 2 carbassons mitjans
- 1 bulb de **fonoll** fresc
- 1 cullerada d'**anet** fresc picat (eneldo)
- 1/2 ceba tendra
- 1/2 gra d'all
- 50gr d'avellanes picades
- 1 cullerada de vinagre de poma
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 culleradeta de mostassa (si pot ser en llavors)
- 1 dàtil medjoul
- 2 cullerades de **brots d'alfals**
- sal

## ELABORACIÓ

1. Amb l'ajuda de la mandolina, talla a talls molt fins els carbassons i el bulb de fonoll.
2. Barreja els dos ingredients en una safata plana amb la ceba tallada a mitges llunes i les avellanes picades i reserva-ho mentre prepares la salsa.
3. Amb la resta dels ingredients (excepte els brots d'alfals), prepara l'amaniment amb l'ajuda d'unes barnilles fins que emulsionin.
4. Ruixa els vegetals amb l'amaniment i deixa-ho reposar unes hores a la nevera perquè el carpaccio marini abans de servir-lo.
5. Decora'l amb brots d'alfals.

## PROPIETATS

El fonoll és un bulb molt diürètic, ideal per eliminar toxines. Els brots d'alfals ens ajuden amb èpoques de cansament, de menstruació o de post part o postoperatori, sobretot si patim anèmia.

\* Aquesta recepta he estat extreta del llibre Superfoods, de Carla Zaplana. Edicions Cossetània p.126.

## AL·LERGÒGENS

