



Tortell d'arròs i carbassó

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Primer plat complet

Persones: 4

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Ajuda dels adults: Sí

INGREDIENTS

- 400 g de carbassó tallats en tires
- 100 g de carbassó picat
- 500g d'arròs cuit
- sal i pebre
- 3 ous
- 100 g de formatge parmesà rallat
- 120 g de mozzarella
- 150 g de pernil cuit



ELABORACIÓ

1. Talla el carbassó en tires longitudinals i fregeix-les per els dos cantons. El millor és utilitzar una paella per rostir.
2. Condimenta l'arròs amb sal i pebre. Després mescla amb els treus ous i el parmesà.
3. Col·loca les tires rostides molt juntes en un motlle amb el forat en el centre, de manera que un dels extrems de cada tira de carbassó sobresurti del motlle.
4. Aboca la meitat de l'arròs en el motlle i dona una mica de pressió per a que tots els racons quedin plens. Talla la mozzarella i el pernil en daus i agrega'ls al motlle junt amb el carbassó picat. Arega l'arròs que ha sobrat i doblega les puntes del carbassó que sobresurten cap endavant per cobrir l'arròs.
5. S'enforna el tortell de carbassó a 180 graus durant 25 min. Abans de servir-lo, treu-lo amb molta cura del motlle.

NOTES

Arròs: cereal sense gluten molt utilitzat arreu del món. És una important font d'energia gràcies a la gran quantitat de midó. Baix en greix i alt en fibra (sobretot si és integral). Conté minerals com el calci i ferro, i vitamines D, B1, B2 i B3.

Resulta ser un plat molt complet ja que l'arròs ens aporta hidrats; el formatge, el pernil i els ous aporten les proteïnes, i el carbassó la part mineral i vitamínica.

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.