



NYOQUIS DE CARABASSA SUFLÉ

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1000 ml de caldo de verdures casolà
- 600 g de carabassa
- 500 g de farina sense gluten
- 4 unitats de ous
- 10 g de julivert
- 10 g de oli d'oliva verge
- 2 dents de all
- 80 g de carlota
- 100 g de ceba
- 500 g de tomaca triturada
- 50 ml de vi blanc sec
- 10 fulles de alfàbega

LA PREPARACIÓ

- En una cassola bull 1 litre de caldo de verdures. Tira-hi la carabassa tallada en daus menuts i deixa-ho coure fins que els daus resulten ben tendres, per a acabar processant tota la preparació.
- Afig-hi la farina tamisada. Integra-ho amb un batedor metàl·lic per tal que tot es converteixi en una mena d'engrut pesat i apegalós de color groc. Deixa-ho reposar durant 2 minuts perquè baixi una mica la temperatura i incorpora-hi 1 ou mentre comences a barrejar amb cullera de fusta amb la finalitat que l'ou s'incorpore a la massa. En el



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 97.9 g	Grases 14.3 g
Kcal 651	Proteïnes 22.7 g

moment en què s'incorpora l'ou i es comença a barrejar, la massa que era pesada i apegalosa comença a fer-se lleugera. Si se segueix remenant torna al seu estat original d'apegalositat. Este és el moment d'incorporar-hi un segon ou i seguir barrejant. Repetix l'operació fins a acabar amb el 4t ou.

- Carrega la massa groga en una mànega gran amb punta llisa i grossa. Un diàmetre d'obertura d'un centímetre seria l'ideal
- En una cassola amb aigua bullint abundant, recolza la punta de la mànega sobre la vora i, a mesura que estrenys la mànega des d'un extrem, talla amb una cullera la massa que va eixint per la punta per formar així els nyoquis, tractant que tinguin una mida semblant.
- Espera que pugen a la superfície de l'aigua i retira'ls amb una espumadora per a abocar-los ràpidament en un recipient amb aigua gelada, col·locat al costat de la cassola amb aigua calenta, perquè detinguen la cocció, i segueix repetint l'operació de tall i cocció fins a acabar la totalitat del contingut de la mànega.
- Talla i cuina tots els nyoquis, cola'ls, ruixa'ls amb una miqueta d'oli, remena'ls unes quantes vegades perquè no s'apeguen i reserva'ls fins al moment de tornar a donar-los calor amb intenció de servir-los.
- D'altra banda, en una paella o cassola prepara la salsa. Comença calfant-hi una cullerada d'oli d'oliva. Daura a foc suau dos alls sense brot i picats juntament amb mitja ceba ratllada. Afig-hi la carlota ratllada, salpebra-ho i al cap de dos minuts alça el fons de cocció amb el vi blanc. Deixa evaporar els alcohol primaris durant un parell de minuts i agrega-hi les tomaques triturades. Remena-ho de tant en tant i segueix la cocció a foc moderat durant uns 10 minuts mentre elimines, amb una cullera, la bromera que es forma en la superfície. Per acabar, tira-hi una

gran quantitat d'alfàbega fresca
picada i remena-ho.

- Calfa els nyoquis en la mateixa salsa durant uns minuts o en un microones i servix-los.