



COCA SALADA DE CARABASSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de carabassa
- 120 g de ceba
- 100 g de brull
- 2 unitats de ou
- 40 g de oli d'oliva verge
- 20 g de formatge parmesà ratllat
- 2 unitats de làmines de massa de coca salada sense gluten vegeu la recepta

LA PREPARACIÓ

- Pela i talla la carabassa en discos i bull-la en aigua abundant.
- Cola la carabassa i prepara'n un puré.
- En una paella, cuina la ceba tallada en anelles amb 1 cullerada sopera d'oli. Quan estiga cuita, retira-la.
- En una plata per a forn greixada prèviament, col·loca-hi un dels discos de massa. Empolsa'l amb el formatge ratllat perquè absorbisca els líquids del farciment i quede ben cuit.
- En un bol, col·loca el puré de carabassa, la ceba, el brull i barreja-ho molt bé.
- Després, afeg-hi els ous i integra molt bé tots els ingredients.
- Distribuïx la mescla sobre la massa estesa en la plata.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 37.1 g	Grases 29.2 g
Kcal 474	Proteïnes 13.7 g

- Cobrix-la amb l'altra capa. Punxa la massa superior amb una forqueta abans de portar-la al forn. Cou-la durant mitja hora.
- Abans de servir, deixa-la reposar uns minuts perquè el farciment del pastís quede ben ferm.