



COQUETES DE CARABASSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de carabassa
- 1 unitat de ou
- 150 g de farina
- 200 ml de llet de vaca desnatada
- 15 g de ratlladura de taronja
- 15 g de mantega
- 7 g de rent

LA PREPARACIÓ

- Extrau la polpa de la carabassa.
- En un recipient adequat, aboca-hi quasi tota la llet, la carabassa i tritura-ho bé fins a convertir-la en un puré cremós. Després afig-hi l'ou i el sucre i bat-ho lleugerament.
- En un bol barreja la farina amb el puré, remenant bé amb les varetes, i afig-hi la resta de la llet, el rent i la mantega fins a obtindre una massa líquida similar a la de les creps. Deixa-la reposar uns minuts.
- En una paella xicoteta ben calenta, o en una planxa llisa, aboca-hi la massa a poc a poc amb un culler. La mesura de cada coqueta dependrà de la mida que es vulga: la mesura orientativa d'un culler o una miqueta menys és bona. Prepara'n tantes com done la massa i servix-les amb xarop o mel.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 36.3 g	Grases 5.4 g
Kcal 232	Proteïnes 8.8 g