

Carbassa, mató i 'pesto'



Ingredients (per a 1 ració)

180 g de carbassa pelada

40 g de mató

5 g d'ametlles torrades

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Fulles de menta (opcional)

Per al pesto:

20 g d'alfàbrega

20 g de formatge curat ratllat

15 g de pinyons o ametlles

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

Elaboració

1. Talleu la carbassa a daus grossos i barregeu-la amb l'oli i una mica de sal. Coeu-la a la fregidora d'aire, al forn durant deu o quinze minuts o bé al microones, en un recipient apte i tapat, durant vuit minuts a màxima potència.

2. Per elaborar el pesto, tritureu tots els ingredients amb la batedora. Corregiu-lo amb aigua fins que n'obtingueu una salsa lleugera. Reserveu-lo.

3. Piqueu les ametlles.

4. Emplateu la carbassa amb el mató i salseu l'elaboració amb una mica de pesto.

5. Decoreu la preparació amb l'ametlla i una mica de menta per sobre, opcionalment.

6. Serviu el plat.

Recomanacions

Podeu fer servir un pesto comercial.