Creps de carbassa amb espècies

Qui m’havia de dir que me’n sortiria amb els creps bufadets i rodonets. Són estones divertides que passes amb els fills preparant receptes goloses i muntant el plat.

És curiós, des de lassanyes fins a sopes i amanides, la carbassa la podem utilitzar per a infinites creacions culinàries i a més, també és una font nutricional.

El color taronja intens de la carbassa significa que està ple de compostos potents anomenats carotenoides. Els carotenoides s’han relacionat amb la prevenció del càncer, el risc reduït de malalties del cor i la visió millorada. Aquesta fruita també inclou molt beta-carotè, que el cos converteix en vitamina A. En fer-ho, s’estimula la producció i l’activitat dels glòbuls blancs.

El paladar prefereix la carbassa de sucre amb la seva carn dolça i tendra. La carbassa del camp comú és més gran i més estreta.

Vegetariana, sense gluten

Per 5 persones
Temps: 25 minuts
Ingredients:

- 1 tassa de puré de carbassa
- 1 tassa de farina de civada sense gluten
- 2 cullerades de menjar de lli
- 2 cullerades de mel crua
- 1/2 tassa d'oli de coco verge o oli d'oliva
- 1 culleradeta d'espècia de pastís de carbassa
- 2 culleradetes de bicarbonat de sodi
- 1/2 tassa de llet d'ametlles

Elaboració:

PAS 1: Escalfeu la paella a foc mitjà-baix amb 2 cullerades d'oli de coco o oli d'oliva. En un bol o batedora, combineu tots els ingredients.

PAS 2: Quan la paella estigui calenta i es posi a prova la massa de les arrebossades, aboqueu la barreja a la paella en creps de mida petita de color dòlar i cuineu-les per cada costat fins que estiguin daurades i cuites bé.

PAS 3: Nota: utilitzeu la part posterior d'una espàtula per prémer el costat cuit del panellet per reduir el temps de cocció.

La carn dolça i tendra de la carbassa és especialment bona els matins frescos del cap de setmana. Aquesta recepta de creps

posarà un somriure a la cara de qualsevol amant de la carbassa.

Bon profit!