

CARBASSONS FARCITS AMB RAP I GAMBETES

INGREDIENTS (per a 4 persones)

2 carbassons	2 cullerades soperes de farina
2 cues de rap	1 got de llet sencera
20 gambetes petites congelades	Nou moscada
1 ceba blanca	Sal

ELABORACIÓ

Partim els carbassons per la meitat en horitzontal, col·loquem les 4 meitats en una olla, afegim aigua freda fins que bulli i mantenim durant 2 minuts més.

Retirem els carbassons, els introduïm en aigua freda per tallar la cocció i els deixem reposar fins a refredar-se.

Traiem la polpa de l'interior dels carbassons amb l'ajuda d'una cullera i reservem.

Tallem la ceba a daus petits i l'ofeguem en una paella a foc lent fins que comenci a perdre la seva textura, però sense que arribi a agafar una tonalitat diferent.

Afeguem la polpa dels carbassons i l'ofeguem juntament amb la ceba durant uns minuts.

Tallem les cues de rap a daus i les afegim a la paella juntament amb les gambetes.

Espolsem la farina sobre el farcit, removem lleugerament i coem durant uns minuts.

Incorporem la llet sense deixar de remoure fins a obtenir l'espessor desitjada pel farcit.

Assaonem amb nou moscada, sal i pebre negre.

Farcim els carbassons, els cobrim amb una mica de pa ratllat i fornem a 200°C durant 15 minuts.