

Carpaccio de carbassó

El carbassó és una de les verdures més utilitzades a la nostre gastronomia i és que, a més de ser una verdura molt versàtil per molts plats diferents, sol ser ben acceptada per tots: nens, persones grans amb problemes digestius, adults...

A més, la seva riquesa nutricional, fa que sigui un aliment especialment interessant. En 100 grams de carbassó tenim el 60% de vitamina C que necessitem en un dia o el 25 % de ferro. A més, també conté quantitats considerables de calci, àcid fòlic i potassi.

A l'hora de cuinar-los, és millor no enretirar la pell, ja que és on es troben una bona part d'aquestes vitamines i minerals. Simplement s'ha de rentar bé i aprofitar-lo tot.

Com que ja comença a fer calor, una bona manera de preparar-lo és en cru, tipus carpaccio. Només necessites:

- Tallar el carbassó a rodanxes o làmines ben fines.
- Col·locar-lo sobre el plat i amanir-lo amb una vinagreta suau d'oli, llimona, vinagre i julivert.
- Opcionalment pots afegir una mica de formatge o altres condiments com gambes, fruits secs o fruita.

