

Puré de carbassa amb pollastre i nous

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de ceba (2 cebes)
- 1kg de carbassa
- 400g de pit de pollastre
- 40g de nous (8 nous)
- 2 cullerades de mel
- 4 cullerades de salsa de soja
- 2 cullerades de vinagre de Mòdena
- 3 cullerades d'oli d'oliva

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)

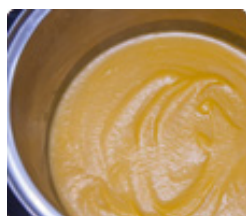
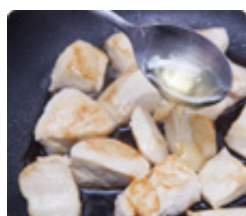
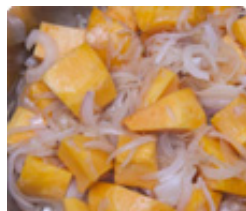


Has de tenir a casa:

oli d'oliva, sal i pebre.

Informació nutricional per ració

Energia	385,9 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	27,4 g 22 g
Proteïnes	27,3 g
Greixos dels quals saturats	18,5 g 3,2 g
dels quals monoinsaturats	8 g
dels quals poliinsaturats	5,9 g
Fibra dietètica	8,3 g



Elaboració

- Pelar i tallar la ceba a juliana i pelar i tallar la carbassa a trossos grans.
- En una cassola sofregir la ceba amb dues cullerades d'oli d'oliva. Quan agafi una mica de color, tirar la carbassa, sofregir un minut més i tirar un litre d'aigua. Salpebrar al gust i coure fins que la carbassa sigui tendra. Triturar i reservar.
- Tallar el pit de pollastre a daus grans.
- Untar el pollastre amb una cullerada d'oli d'oliva, posar un polsim de sal en una paella i coure a la planxa fins que estigui daurat.
- Tot seguit, un cop estigui el pollastre daurat per ambdues bandes, tirar a la paella la mel, la soja i el vinagre. Cuinar a foc mig fins que s'evapori el líquid, remenant per a que tots els ingredients quedin barrejats. Tirar les nous trencades a trossets, tornar a barrejar i treure la paella del foc.
- Servir el puré en un plat fons amb el pollastre i les nous a sobre.

Característiques nutricionals:

Plat de gust dolç de molt fàcil digestió, ideal per sopar, ja que és baix en greix i, a més, la carbassa protegeix la mucosa de l'estómac. Per altra banda, les nous aporten a aquest plat omega 3, amb funció antiinflamatòria, entre moltes altres.

El nostre consell:

Per poder pelar la carbassa més fàcilment, podem posar-la a trossos grans prèviament 10 minuts al microones.

