

# Encurtit de carbassó

## Ingredients

- 1 kg de carbassó de Viladecans
- 2 gots d'aigua
- 1 got de vinagre de vi blanc o de poma
- 2 cullerades de sucre
- 3 culleradetes de sal
- Pebre negre en gra
- 1 cullerada de curri

## Elaboració

1. Tallem les verdures de la forma que més ens agradi. Si fem talls més gruixuts, aconseguirem que quedin més cruixents.
2. Posem a escalfar un cassó amb l'aigua, el vinagre, la sal i el sucre. Respectant les proporcions indicades, hem de fer quantitat suficient com per a cobrir bé totes les verdures.
3. Quan el líquid comenci a bullir, hi tirem el carbassó i l'escaldem un parell de minuts.
4. Amb la preparació encara calenta, traiem les verdures i les fem en pots de vidre.
5. Aboquem el líquid dins els pots fins a cobrir totes les verdures i hi afegim les espècies o herbes aromàtiques que més ens agradin.
6. Deixem que l'elaboració refredi i després guardem els pots a la nevera. En fred, pot aguantar en bon estat durant setmanes.
7. Si volem conservar-ho més temps, esterilitzem els pots prèviament i, un cop tapats, fem el buit al bany Maria durant 20 minuts.



### Idees

Els envinagrats, són una bona forma de conservar les verdures per menjar-ne quan no és temporada.

Es poden fer de ceba, raves, pastanaga, remolatxa, carabassó, cogombre... i hi podem afegir les espècies que vulguem per adaptar-les al nostre gust.

Podem provar de ratllar o tallar les verdures de formes diferents (a rodelles, en tires, a bastonets, trossos petits...), i guardar-les en pots separats. Així, tindrem diferents preparacions per a donar un toc saludable i divertit a les nostres amanides, cremes, canapès o entrepans. Fem volar la nostra imaginació!



# Crema freda de carbassó

## Ingredients

- 1 kg de carbassó de Viladecans
- 1/2 ceba tendra
- 4 fulles de menta
- 1 cullerada de vinagre
- Sal
- Oli d'oliva
- Una mica d'aigua

## Elaboració

1. Rentem el carbassó. Podem deixar la pell, pelar-ne només algunes tires o pelar-lo del tot.
2. El tallem a trossos petits.
3. Tallem la ceba tendra a trossos.
4. Ho posem tot en una cassola amb un parell de dits d'aigua i un polsim de sal per damunt. Hi posem la tapa per tal que es faci al vapor.
5. Ho deixem coure uns 8 o 10 minuts procurant no destapar la cassola perquè no s'escapi el vapor.
6. Afegim les fulles de menta i ho triturarem bé amb la batedora de mà.
7. Ho tastem i ho rectificuem de sal i de vinagre al gust.
8. També podem corregir la textura afegint més aigua si la trobem massa espessa.
9. Ho deixem refredar a la nevera.
10. Ho servim guarnint-ho amb un rajolí d'oli d'oliva per damunt.



### Idees

*El carbassó és un producte d'estiu. Tot i això acostumem a relacionar-lo amb la temporada d'hivern ja que tenim molt costum de menjar-lo en forma de crema.*

*Una bona crema de carbassó calenteta un dia d'hivern la podem haver preparat a l'estiu quan el producte es troba en el seu millor moment i la pagesia del nostre territori té les plantes en plena producció.*

*Podem cuinar gran quantitat de crema i congelar-la en pots de vidre. Generalment conserva molt bé la seva textura i, si no fos el cas, al descongelar-la la podem tornar a passar per la batedora i la recuperarà.*



# Magdalenes de carbassó

## Ingredients

- 300 g de carbassó de Viladecans
- 6 ous
- 250 g de farina
- 200 ml d'oli
- 80 g de sucre
- 1 sobre de llevat químic

## Elaboració

1. Rentem el carbassó i el ratllem amb ratllador de forat petit. No cal que el pelem.
2. Batem els ous amb el sucre.
3. Hi afegim la farina barrejada amb el llevat.
4. Hi afegim l'oli i ho acabem de barrejar bé.
5. Hi posem el carbassó ratllat i ho barregem fins que quedi ben homogeni.
6. Omplim els motllos de magdalena només 2/3 parts de la seva capacitat.
7. Els enforenem a 190° amb la safata una mica avall del forn.
8. Les deixem fer uns 20 minuts. Sabrem que estan ben cuites quan, al clavar-hi un escuradents, surti net.

### *Idees*

*Amb aquesta mateixa recepta de magdalenes podem provar o inventar tantes versions com vulguem. Ens poden servir per acabar miques de fruita seca que tinguem, per aprofitar una poma que estigui farinosa, una pera aspra o una pastanaga que no hagi sortit massa gustosa.*

*No cal pelar el carbassó. La pell és comestible, saborosa i, a més, ens aporta nutrients interessants. Si per alguna preparació decidim pelar-lo, podem guardar les pells i coure-les al forn amb una mica d'oli, all i orenga o bé arrebossar-les en tempura i fregir-les com a entrant o acompanyament d'un altre plat..*



# Tallarines de carbassó al pesto

## Ingredients

- ½ kg de carbassó de Viladecans
- Unes 20 fulles d'alfàbrega
- Uns 150 g de nous
- 1 gra d'all
- Formatge parmesà ratllat
- Oli d'oliva

## Elaboració

1. Rentem el carbassó i el pelem.
2. Amb un pelador de pastanagues anem fent tires el més llargues possible, de manera que ens quedin com unes tallarines.
3. Preparem un pesto de la següent manera.
4. Triturem les nous.
5. Hi afegim les fulles d'alfàbrega netes, un gra d'all sense el brot central i força oli d'oliva i ho triturem.
6. Hi afegim el parmesà ratllat i ho remenem bé.
7. Servim les tallarines amb la salsa per damunt.



### Idees

Habitualment el pesto es fa amb pinyons. Si vols fer una versió més econòmica, els pots substituir per nous de proximitat.

L'alfàbrega és una planta fàcil de mantenir en un test a casa des de primavera fins a finals d'estiu. Si volem que ens duri més, quan veiem que vol florir, podem tallar la tija on farà la flor. Quan s'acosti el final de temporada, podem deixar-la florir i que faci llavor i recollir-la per plantar-ne l'any següent.

Podem preparar pesto quan és temporada d'alfàbrega i congelar-lo en porcions per tenir-ne per tot l'any.

