



C/ Major, 196
25180 Alcarràs (Lleida)
Tel/Fax 973 791 391
www.recapte.com

Tenim flors que es beuen i flors que es mengen. Hi ha vi amb flors i te de flors.

Utilitzem pètals de roses per a les amanides, els pastissos i les salses.

Les flors de carbassó farcides i arrebossades i les flors d'herbes en multitud de plats.

Les **flors de carbassó** són escassament calòriques. Tanmateix el seu consum aporta una bona dosi de vitamina C, que intervé en la formació de les dents, els ossos, afavoreix l'absorció del ferro i augmenta la capacitat de les defenses per a enfrontar-se a les infeccions. Pot fins i tot prevenir els catarros.

Flor de carbassó amb gambes

Ingredients:

12 flors de carbassó, 500gr. de gamba vermella, 1 dent d'all, 1 ceba mitjana, 1 tomàquet, mitja cullerada de sucre, 20 ml. de licor de anís, 1 rameta de romaní, 1 ou, pa ratllat, crema de llet, oli d'oliva, sal, pebre blanc i romaní.

Preparación:

Es pela i pica la dent d'all. En una cassola petita, es fregeix amb un poc d'oli i les gambes, a foc mig, durant uns minuts. Es retiren i esperarem que es refredin per a pelar-les.

En la mateixa cassola, amb un poc d'oli, sofregirem la ceba, sense pell i tallada, a foc lent. Pelarem el tomàquet i li treurem les llavors. Ho afegirem amb el sucre, una mica de sal, pebre blanc, anís i romaní. Posarem també els caps i les pells de les gambes, ficarem aigua i ho deixarem tot uns 15 minuts a foc lent.

Després ho passarem per un colador i afegirem la crema de llet. Ho courem una mica i ja tenim preparada la salsa.

Picarem els cossos de les gambes i els barrejarem amb quatre cullerades de salsa. Emplenarem amb aquesta barreja les flors de carbassó i les tancarem. Seguidament les arrebossarem amb ou i pa ratllat.

En una paella amb oli calent, fregirem les flors durant uns cinc minuts com a màxim, fins que estiguin dorades. Les col·locarem sobre un paper de cuina.

Finalment les servirem acompanyades de la salsa de gambes.