



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

Tenemos flores que se beben y flores que se comen. Hay vino con flores y té de flores.

Utilizamos pétalos de rosas para las ensaladas, las tartas y las salsas. Las flores de calabacín rellenas y rebozadas y las flores de hierbas en multitud de platos.

Las **flores de calabacín** son escasamente calóricas. Aun así su consumo aporta una buena dosis de vitamina C, que interviene en la formación de los dientes, los huesos, favorece la absorción del hierro y aumenta la capacidad de las defensas para enfrentarse a las infecciones. Puede incluso prevenir los catarros.

Flores de calabacín con gambas

Ingredientes:

12 flores de calabacín, 500gr. de gamba roja, 1 diente de ajo, 1 cebolla mediana, 1 tomate, media cucharadita de azúcar, 20 ml. de licor de anís, 1 ramita de romero, 1 huevo, pan rallado, crema de leche, aceite de oliva, sal, pimienta blanca y romero.

Preparación:

Se pela y pica el diente de ajo. En una cazuela pequeña, se fríe con un poco de aceite y las gambas, a fuego medio, durante unos minutos. Se retiran y esperaremos a que se enfríen para pelarlas.

En la misma cazuela, con un poco de aceite, sofreiremos la cebolla, sin piel y cortada, a fuego lento. Pelaremos el tomate y le quitaremos las semillas. Lo añadiremos junto al azúcar, una pizca de sal, pimienta blanca, anís y romero. Pondremos también las cabezas y las pieles de las gambas, verteremos agua y lo dejaremos todo unos 15 minutos a fuego lento.

Después lo pasaremos por un colador y añadiremos la crema de leche. Lo coceremos un poco y ya tenemos lista la salsa.

Picaremos los cuerpos de las gambas y los mezclaremos con cuatro cucharadas de salsa. Rellenaremos con esta mezcla las flores de calabacín y las cerraremos. Seguidamente las rebozaremos con huevo y pan rallado.

En una sartén con aceite caliente, freiremos las flores durante unos cinco minutos como máximo, hasta que estén doradas. Las colocaremos sobre un papel de cocina.

Por último las serviremos acompañadas de la salsa de gambas.