

Carbassó amb salsa de iogurt



Ingredients (per a 1 ració)

- 1 carbassó
- 1 iogurt natural
- 10 fulles de menta
- 10 fulles de coriandre
- ½ llimona
- 15 g d'avellanes picades
- Sal
- Pebre

Elaboració

1. Tallar el carbassó per la meitat. A continuació, tallar-lo en vertical per fer-ne bastons.
2. Posar el carbassó en un estoig apte per al microones (o bé dos plats) i coure'l durant 3 minuts.
3. Retirar del microones i marcar els bastons de carbassó en una paella per tots dos costats amb una mica d'oli d'oliva verge extra.
4. Picar la menta i el coriandre i barrejar-ho amb el iogurt i el suc de llimona per obtenir la salsa.
5. Emplatat els carbassons juntament amb la salsa de iogurt i acabar el plat amb l'avellana picada per sobre.