

# La Rezepta del Mes

Us presentem una manera diferent de menjar carbassó, una recepta saludable i lleugera d'hamburguesa. És ideal per als més petits de la casa i la podeu acompanyar amb una mica d'amanida, arròs integral o el vostre pa preferit.



## Hamburguesa de carbassó

### INGREDIENTS

- 2 carbassons
  - 50 g. de formatge semi-curat
  - 25 g. de formatge parmesà en pols
  - 50 g. de farina de galeta
  - Una culleradeta de pebre vermell
  - Sal i pebre negre
1. Peleu i ratlleu els carbassons. Deixeu en un colador per eliminar el màxim d'aigua possible (10-15 minuts).
  2. En un bol barrejar el carbassó ratllat, els formatges, la farina de galeta i les especes.
  3. Feu boles amb la barreja i doneu forma d'hamburguesa.
  4. Cuineu-les a la planxa fins que estiguin daurades.

**\*Suggeriment:** Si no us agrada el formatge, podeu substituir-lo per pastanaga. La farina de galeta la podeu substituir per segó de civada.

*Bon profit!*