me nuda tierra!

Arnadí

València

Temps	Racions	Apta par a
45'	8	Infants

Al·lèrgens

- Ous
- Fruits secs

Alternatives

- Vegana

L'arnadí és un dels postres tradicionals de la comunitat valenciana amb origen andalusí i és típic consumir-lo durant el període de la Quaresma i Setmana Santa

Ingredients

1 kg de carabassa
4 ous
6 cullerades soperes de mel
100 g d'ametlles mòltes o picades
Aigua de flor de taronger
Ametlles senceres torrades
Canyella en pols (opcional)

! Hi ha moltes versions de l'arnadí segons la regió on s'elabora i en algunes se substitueix la carabassa pel moniato o es combinen entre si.

Elaboració

1. Preescalfar el forn a 175º i mentrestant rentar la carabassa i obrir-la per la meitat, o es trosseja, depenent de la mida.

2. Rostir la carabassa al forn. Un cop rostida, traieu la polpa i piqueu-la amb l'ajuda d'una forquilla.

3. Incorporar i barrejar bé l'ametlla picada, els ous, la mel i unes gotes d'aigua de flor de taronger fins a aconseguir una massa.

4. Col·locar la massa en una cassola de fang i enfornar de 15 a 20 minuts o fins que es dauri la part superior.

5. Refredar a temperatura ambient i servir amb unes ametlles torrades per sobre i una mica de canyella empolvorada.

Alternatives

Per a l'alternativa vegana es pot obtenir el mateix resultat de textura de púding sense utilitzar els ous. La mel es pot eliminar, ja que la carabassa rostida és força dolça o es podria substituir per compota de poma.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)