

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Pipas de calabaza
tostadas

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo red de huertos
escolares sostenibles

TIPO DE PLATO

Aperitivo

INGREDIENTES

- Semillas de una calabaza
- Una cucharada Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1 cucharadita de especias molidas al gusto: pimentón, curry, pimienta negra, cúrcuma, comino, cilantro, orégano...



PREPARACIÓN

1. Abrir la calabaza longitudinalmente. Sacar las pepitas de las dos mitades con ayuda de una cuchara. Usar la pulpa para otra elaboración.
2. Separamos las semillas de la pulpa con ayuda de un bol de agua. Una vez separadas las lavamos de nuevo colocándolas en un colador debajo del grifo del agua fría.
3. Las secamos un poco con un paño de cocina.
4. En un cuenco añadimos el aceite de oliva y las especias seleccionadas, por ejemplo curry y pimienta negra, con una pizca de sal.
5. Añadir las semillas y remover hasta que se empapen bien.
6. Poner papel de hornear en la bandeja de horno. Y extender las semillas, sin que se toquen.





7. Poner la bandeja en la parte central del horno precalentado a 180°/200°C, con calor arriba y abajo.
8. Hornear durante 15-20 minutos aproximadamente.
9. Mover de vez en cuando para que se hagan de forma homogénea. Probar las pipas antes de retirarlas del horno para asegurarnos de que estén bien tostadas.
10. Dejar enfriar antes de comer.
11. Si no se van a consumir todas en el momento, conservar en un recipiente hermético fuera de la luz.

