

## Plum Cake de pastanagues

És una verdura d'arrel simple a la qual la tradició i la ciència li atribueix moltes propietats, des del fet que contribueix a millorar la vista fins que ajuda prevenir el càncer.

Com tots sabem les verdures aporten hidrats de carboni, minerals i són una enorme font de vitamines. A part, també aporten riquesa, textura, i color als plats. Poden ser rodones, de fulla verda, o d'arrel, com la pastanaga. L'ideal és combinar els tres tipus de verdura en els àpats per aprofitar al màxim les diferents propietats nutricionals i energètiques de cada tipus de verdura.

La pastanaga és conté betacarotè, (provitamina A), un potent antioxidant que té moltíssimes propietats beneficioses per a l'organisme. La provitamina A ens protegeix contra el càncer i va molt bé pels problemes de visió nocturna, les infeccions i els mals d'oïda i la sordesa. També destaca per la gran quantitat de silici, un mineral essencial per al nostre organisme, té un paper important en el metabolisme del calci i enforteix el teixit connectiu. A part també conté molt ferro, potassi, fòsfor, sodi, calci, magnesi i àcid fòlic.

### Ingredients:

- 3 rovells d'ou
- 1 tassa de sucre de canya o panela
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- 1 tassa d'oli
- 1/3 tassa d'aigua
- canyella en pols (un pessic)
- 3 tasses de farina de kamut (on tipus de blat que es conreava antigament i que s'ha recuperat) o farina de blat.
- 1 culleradeta de llevat Royal
- 3 clares de ou muntades a punt neu (en cas d'intolerància al ou, es pot substituir l'ou per un sobre sencer de llevat Royal)

### Elaboració:

1. Agafem un bol gran i hi barregem bé l'ou, el sucre, l'oli, la pastanaga, l'aigua i la canyella.
2. Batem les clares d'ou fins que quedin a punt de neu. És pot fer manualment o amb un aparell.
3. Quan tots els ingredients estiguin ben lligats i ens quedi una massa homogènia, hi afegim amb cura i remenant lentament: la farina, el llevat en pols i les clares a punt de neu. Es remena amb molt de compte perquè lliguin bé els ingredients però que no baixi el volum de la massa.
4. Seguidament, col·loquem la massa en un motlle de plum cake.
5. I, finalment, ho enforenem. El forn l'hauré hagut d'escalfar prèviament a 150°. Ha de coure durant uns 30 minuts aproximadament.



**I bon profit!**

Recepta enviada per Caterina Pulpo,  
professora de matemàtiques