



¿de qué te apetece rellenarlos?

Calabacines rellenos de salmón



1 Cortar los **calabacines** en 5 o 6 partes y sacar la pulpa con una cuchara o sacabolos. Es importante que la base del calabacín quede recta para que no se caigan.

2 Con la pulpa del calabacín y **cebolla** hacer el relleno en una sartén mientras se hornean los calabacines durante 22 minutos a 180°.



3 Añadir el relleno. En este caso, **salmón**, aunque se pueden utilizar otros ingredientes.



4 Rellenar los calabacines cortados y cubrir con **bechamel** o con **queso parmesano rallado** y gratinar hasta que se dore la superficie.



truco de la casa

Judías verdes en juliana

Una vez cocidas, las judías verdes se pueden guardar en un tupper en la nevera, listas para preparar en cualquier momento.

Preelaboración:

1 **Lavar** las judías con unas gotas de lejía alimentaria.



2 **Quitar** las hebras de los laterales con un pelador.



3 **Cortar** las puntas y **dividir** la judía en tres trozos.



4 **Volver** a dividir longitudinalmente la judía en otras tres partes.

5 **Cocer** con tan solo un vaso de agua procurando que queden al dente para que no pierdan sus propiedades nutricionales.



recetas de siempre

Porrusalda o sopa de origen navarro

Ingredientes:

- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 6 patatas
- 1l de caldo de pollo



1 Cortar los **puerros** en rodajas y pochar con un buen aceite de oliva extra y una cucharada de mantequilla (hace que poche antes).



2 Pelar, lavar y cortar las **zanahorias** en rodajas y añadirlas para rehogar.



3 Pelar y lavar las **patatas** e incorporarlas al resto en pequeños trozos cascados (no cortados).



4 Cubrir con el **caldo de pollo** y llevar a ebullición. Después, cocer a fuego lento para que no se deshaga la patata.



MIX BÁSICOS DE VERDURA



Este mix contiene el mínimo de verduras que hay que incluir en una **dieta sana** y, junto con la caja de patata, cebolla y ajo, será un fondo de armario perfecto para elaborar **menús sencillos** en casa.

- Judías verdes
- Calabaza
- Pimientos verdes
- Zanahorias
- Calabacines
- Puerros





¡sencilísimo!

Cintas de calabacín

Ingredientes:

2 calabacines
sal
pimienta

Preparación:

Una vez cortado el calabacín en cintas tan largas como se desee, sólo hay que salpimentar y saltear a fuego fuerte.



1



2



3

Se puede añadir alguna salsa o acompañar de una deliciosa **hamburguesa de pollo y cominos** (carne picada de pollo, sal, pimienta y comino molido) con mostaza sin azúcar.



sanos y deliciosos

Purés de verdura

Ingredientes:

Todos los purés se elaboran igual: puerro + vino + verdura que da nombre al puré + patata + vaso de agua.



Preparación:

1 Lavar y cortar en mirepoix todas las verduras, pochar el **puerro** y añadir el **vino** (esperar a que se consuma todo el alcohol para que no amargue).



2 Añadir el **calabacín** y la **patata** (o la calabaza y la zanahoria) y saltear un poco. Incorporar el **vaso de agua** y tapar para que se condense el vapor y no haga falta añadir más agua.



3 Tras 20 minutos de cocción, **salpimentar** al gusto, añadir 2 cucharas de **parmesano en polvo** y triturar. Presentar con **croutons**, espolvorear el parmesano y enriquecer con un chorro de **aceite de oliva** virgen extra.



la guarnición perfecta

Calabacín rallado

Sopas, pescados, carnes, pastas, arroces... **¡todo combina con verdura!**

El calabacín rallado tarda apenas 3 minutos en cocer, por lo que se puede **añadir en los últimos 5 minutos de cocción** de cualquier guiso.



En este caso, añadimos calabacín rallado (con piel) a una sopa de fideos, a unas patatas guisadas con chorizo e incluso a una deliciosa y simple patata asada.



Tras asar la patata con papel aluminio, abrirla por la mitad y echarle aceite, pimienta y sal, rellenar con calabacín rallado y una loncha de queso Havarti y meter en el horno caliente 5 minutos.



fácil y resultón

Pisto manchego

Ingredientes:

2 calabacines
2 cebollas
3 pimientos italianos

Preparación:



1 Cortar la **cebolla** en cuadrados muy pequeños y del mismo tamaño (brunois) y pocharla junto con el ajo.



2 Lavar el **pimiento**, quitarle las pepitas y cortarlo en brunois. Hacer lo mismo con el **calabacín**.



3 Una vez pochada la cebolla, añadir el pimiento y cuando éste esté pochado, el calabacín. La cebolla y el pimiento han de quedar blandos y el calabacín un poco al dente



4 Enriquecer el pisto con tomillo o tomate. También se puede desglasar la cebolla con un vaso de oleroso seco (evaporar el alcohol).

