Calabacines gratinados

Nombre de la receta

Calabacines gratinados

Tiempo

40 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten
Pescado
Leche

Descripción

Calabacines hervidos con atún y bechamel.

Ingredientes

- 2 calabacines
- 2 latas pequeñas de atún
- 1/2 litros de bechamel
- 100 gramos de queso para gratinar
- al gusto de sal

Pasos

1 Para realizar esta sencilla receta, pelamos en primer lugar los calabacines y los cortamos en rodajas de medio centímetro aproximadamente. Los ponemos en una olla con abundante agua y sal y cuando comiencen a hervir los tenemos solamente 2 minutos y apartamos del fuego.

2 Los ponemos en un escurreverduras para que suelten todo el agua posible. Es conveniente tenerlos escurriendo tiempo para que no se nos quede la receta luego aguada.

3 En una fuente de horno, ponemos una capa de calabacines. Sobre ella echamos las 2 latas de atún bien escurrido y desmenuzado.

4 Ahora cubrimos con el resto de calabacines.

5 A continuación echamos la bechamel sobre el conjunto.

6 Por último espolvoreamos el queso para gratinar y lo metemos en el horno. Como hemos dejado enfriar los calabacines, ponemos primero el horno sólo por la parte de abajo y cuando veamos que está todo caliente, gratinamos y listo para comer.

Observaciones o consejos

De esta forma quedan los calabacines al dente. Si nos gustan más hechos los dejamos hirviendo 5 minutos.

Autor

Matilde Linares