

Calabacín a la crema



Nombre de la receta

Calabacín a la crema

Tiempo

1/2 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos



Descripción

Calabacín con atún salteado a la crema

Ingredientes

- 2 calabacines grandes
- 2 latas de atún
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de harina
- 1 vaso de leche
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- al gusto de nuez moscada

Pasos

1 Aprovechando nuestra buena temporada de calabacines, haremos esta receta que es como calabacín con bechamel pero resulta más ligera. Para ello utilizaremos más o menos 2 calabacines de este tamaño.



2 En primer lugar cortamos la cebolla en trocitos y la ponemos a pochar en aceite a fuego moderado echándole una pizca de sal.



3 En cuanto esté un poco blandita añadiremos el calabacín, en este caso pelado y cortado en rajitas como para tortilla. Se parten rodajas de medio centímetro y estas se cortan en 4 partes. Añadimos un poco de sal y vamos dorando el calabacín junto con la cebolla.



4 Cuando tenemos el calabacín hecho, añadimos el atún bien escurrido de aceite o si lo queremos poner al natural.



5 Añadimos la cucharadita de harina y removemos todo para que se cocine la harina.



6 Por último añadimos la leche, la pimienta y la nuez moscada a nuestro gusto y removemos hasta que se nos haya quedado una textura cremosa. Ya tenemos preparado nuestro rico calabacín a la crema.



Observaciones o consejos

Si queremos se le puede añadir queso rallado y gratinarlo.

Autor

Matilde Linares