Calabacín gratinado

Nombre de la receta

Calabacín gratinado

Tiempo

20 Minutos

Dificultad

Muy sencilla

Personas

2

Alérgenos

Leche

Descripción

Rodajas de calabacín con tomate y zanahorias gratinadas

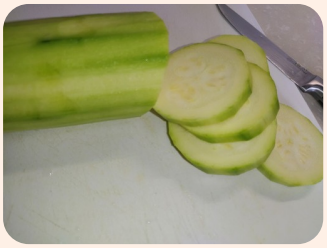
Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 20 gramos de tomate frito

- 50 gramos de queso rallado apto para gratinar
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 En primer lugar vamos a cortar el calabacín y lo vamos a hacer en rodajas no muy gruesas. En nuestro caso lo hemos pelado pero eso es opcional (gran parte de los vitaminas y minerales están en la piel). Le añadimos sal y lo dejamos reposar unos minutos para que exude un poco el agua.



2 En una sartén/plancha ponemos una pizca de aceite de oliva y a fuego medio vamos añadiendo los calabacines hasta que estén hechos a la plancha.

3 Un vez estén hechos los sacamos y los ponemos en un recipiente apto para horno. Comenzamos a añadirles el resto de ingredientes: base de tomate frito, zanahoria rallada y queso para gratinar arriba. Cada uno puede adaptar los ingredientes a su gusto ya que casi todo combina bien en esta receta.

4 Lo metemos en el horno en modo gratinar durante 5-7 minutos aproximadamente, hasta que veamos que está dorado el queso. Ya tenemos listo nuestro rico calabacín. Lo podemos poner como aperitivo, como acompañante de otra comida o incluso como comida principal. ¡Buen provecho!

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Ana B. D.