pastel frio de calabacín

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
cuanto más frio está mejor porque se espesa la gelatina y se desmolda mejor, en lugar de albahaca se puede echar oregano ó perejil

Descripción:

pastel de calabacín, fácil de hacer y que se puede dejar preparado ya que lleva gelatina para que espese enfriando en la nevera, rico ,fácil , se puede acompañar con una ensalada de guarnición o comerlo solo , es digestivo y propio para dieta hipocalórica

Ingredientes para 4 personas :

- 1 calabacín grande,
- 1 brik de nata para cocinar de 200,
- 1 vaso de leche desnatada
- 200 gr de queso fresco
- 1 sobre de gelatina en polvo
- una pizca de sal
- un par de cucharadas de aceitede oliva
- 1 cda. de albahaca fresca picada

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, he escogido queso fresco sin sal, pero luego hay que añadirle sal, ya que el calabacín le da un toque dulzón

Paso 2

lavar y secar el calabacín, cortarlo en rodajas muy finas, con piel

Paso 3

poner una sartén al fuego con el aceite e ir echando el calabacín, vuelta y vuelta, según se fríe ir sacando a un plato

Paso 4

poner una cazuela a fuego medio y echar el queso, el vaso de leche, la nata, el sobre de gelatina, la pizca de sal y de albahaca ú oregano remover con las varillas hasta que hierbe, sacar del fuego y dejar que temple, si ha quedado algún grumo de queso, pasarlo por la batidora

Paso 5

preparar las flaneras, en el fondo poner ruedas de calabacín

Paso 6

Ir rellenando las flaneras, alternando capa de calabacín, cubrir de crema, capa de calabacín, crema y acabar con calabacines, dejar enfriar completamente en la nevera hasta la hora de comerlas, por lo menos dos horas para que espese la gelatina, si es más tiempo mejor porque solidifica y se puede desmoldar bien. Desmoldar en un plato y listo para comer, de cada flan he sacado dos raciones porque es fresco pero llena bastante