

ROLLITOS DE CALABACIN CON VERDURAS



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

Creador: Juan Neira Dura **Recetizador:** marina vera oli

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

: CUECE LOS ROLLITOS SOLO 5 MINUTOS RESERVALOS EN LA NEVERA Y TERMINALOS DE DECORAR ANTES DE SERVIR



Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 2 CALABACINES
- 2 ZANAHORIAS
- 50 GR de JUDIAS VERDES
- 1 ACEITE DE OLIVA
- 1 SAL
- 6 HOJAS de LAUREL
- 1 CEBOLLINO
- 1 PIMIENTA

Preparación:

Paso 1

DESPUNTA LOS CALABACINES LAVALOS Y SECALOS, CORTALOS POR LA MITAD A LO LARGO Y DESPUES EN LAMINAS FINAS RESERVA LAS 12 LAMINAS MAS GRANDE ENTERAS Y CORTA EL RESTO EN JULIANA

Paso 2

RASPA LAS ZANAHORIAS Y DEPUNTA LA JUDIAS, LAVALAS SECALAS CON PAPEL DE COCINA Y

CORTALAS EN JULIANA, CUECELAS AL VAPOR JUNTO CON LA JULIANA DE CALABACIN DURANTE 15 MINUTOS,

Paso 3

REPARTE LAS HORTALIZAS COCIDAS SOBRE LAMINAS DE CALABACIN DISPONIENDOLAS EN UNO DE LOS EXTREMOS PON ENCIMA ½ HOJA DE LAUREL Y ENROLLA EL CALABACIN ATA LOS ROLLITOS CON LOS TALLOS DE CEBOLLINO LAVADOS Y CUECELOS AL VAPOR 10 MINUTOS

Paso 4

ALIÑALOS CON ACEITE, SAL Y PIMIENTA DECORALOS CON CEBOLLINO LAVADO Y PICADO