

# ROLLITOS DE CALABACIN CON VERDURAS



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Juan Neira Dura **Recetizador:** Yeni Meza



**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**