

- calabacines rellenos -

Ingredientes para 4 personas

4 calabacines grandes
100 g de pan rallado
1 yema de huevo
aceite de oliva virgen extra
150 ml de leche
orégano, sal y pimienta



1



2



3



4

1-2. Corte los calabacines por la mitad a lo largo, vacíelos con la ayuda de un cuchillo o una cucharilla y reserve la pulpa. Cuézalos al vapor durante 5 min.

3-4-5. En un cazo, dore el pan rallado en aceite y añada la leche. Retire el cazo del fuego y deje que se enfríe. En una fuente, mezcle la preparación de pan rallado con la pulpa de los calabacines, cortada muy fina.

6. Añada las yemas de huevo, unas hojas de orégano, sal y pimienta; incorpore todo bien y rellene en seguida los calabacines con esta preparación.

7-8. Vierta un chorrito de aceite sobre los calabacines, rocíe el fondo de la bandeja de hornear con un poco de agua y hornéelos a 180 °C durante 25 min. Sírvalos calientes.



Crema de zanahorias y naranja

para 4 personas

800 g de zanahorias
 2 patatas
 1 cebolla
 1,5 l de caldo vegetal
 2 cc de azúcar
 aceite de oliva virgen extra
 200 ml de zumo de naranja
 1/2 vaso de leche
 cebollino
 sal y pimienta

Lave bien las verduras; corte las zanahorias en rodajas, las patatas en dados y la cebolla muy fina.

Sofríalas en una cacerola a fuego lento con el aceite de oliva. Déjelas reblandecer durante unos minutos y añada el caldo caliente, el azúcar, sal y pimienta.

Tape y deje cocer durante unos 45 min. Retire la cacerola del fuego y deje entibiar. Bátalo todo con el zumo de naranja y la leche.

Caliente la crema y sírvala con picatostes, tiras de corteza de naranja y cebollino picado, si lo desea.

Preparación 20 min

Cocción 50 min

Vino D.O. Lanzarote malvasía seca

