

Recetas



Nombre del plato (para 6 personas):

CALABACIN RELLENO SOBRE SOPA DE CITRICOS

| INGREDIENTES | CANTIDADES | ESTACIONALIDAD: |
|---------------------------------|------------|------------------------------------|
| Pimiento rojo grande | 1 | |
| Berenjena | 1 | PUNTOS CRÍTICOS: |
| Cebolla dulce | 1 | |
| Tomates maduros | 2 | |
| Cebolla tierna | 1 | PRESENTACIÓN: |
| Naranja | 4 | La presentación es mejor hacerla |
| Mandarina | 2 | en bol, poniendo la sopa primero y |
| Limón | 1 | el calabacín relleno encima |
| Calabacín | 1 | |
| Bote de garbanzos cocidos | 1 | GUARNICIÓN: |
| Aceite de oliva virgen extra | c/s | Le vendría bien de guarnición o |
| Sal | c/s | decoración unas perlas verdes de |
| Pimienta molida | c/s | hierbas aromáticas o unas perlas |
| Patata cocida o copos de patada | c/s | de vinagre balsámico, para |
| Flores comestibles | tarrina | aportarle color y sabor al plato. |

ELABORACIÓN:

Lo primero que haremos será precalentar el horno a 185 grados, después colocaremos el pimiento rojo, la berenjena, la cebolla dulce y los tomates en placa de horno con aceite y sal. Introduciremos en el horno durante 40 min, haremos la sopa, escurrir los garbanzos de bote y reservar en un recipiente alto que permita mezclar todos los ingredientes para triturarlos, pelar y picar la cebolla tierna, añadirla a los garbanzos, añadir zumo de naranja, zumo de mandarina y zumo de limón, sal pimienta y aove. Triturar hasta conseguir una sopa un poco sólida, sacamos la verdura del horno, trituramos, colamos y texturizamos con la patata cocida o con los copos de patata, metemos en manga pastelera y reservamos en frio. Cogemos el calabacín, lo lavamos y lo secamos bien, hacemos tiras del calabacín de extremo a extremo hasta conseguir tiras muy finas, que luego meteremos en agua caliente para que podamos enrollarlas sobre si mismas, para hacer un canutillo, que luego rellenaremos con la pasta de verduras que tenemos en la manga pastelera. Una vez relleno el calabacín lo meteremos en placa de horno con aceite y sal a 200 grados / 10 minutos. Mientras se dora el calabacín, pondremos la sopa en un bol, sacamos el calabacín del horno y colocamos encima de la sopa, le pondremos aove y decoraremos con las flores o brotes.

OBSERVACIONES:

Si queremos que el rollito de calabacín quede pequeño, en un tamaño que entre mejor en boca, lo partiremos por la mitad y lo rellenaremos igual que si fuera el grande. Para la sopa, la consistencia se la dan los garbanzos y la cebolla, por eso es importante controlar bien las cantidades, ya que tiene que aguantar el peso del calabacín sin hundirse en la sopa.

Tejiendo
Redes!



"Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural: Europa invierte en las zonas rurales"