COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Raviolis de calabacín saludables

Receta para 2 personas

Preparación: 10 min
Total: 1 h
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 200 gramos Calabacín
- [ ] 60 gramos Boletus
- [ ] 90 gramos Cebolla
- [ ] 3 rodajas Queso de Cabra
- [ ] 50 gramos Avellanas
- [ ] 2 cdas Aceite de Oliva

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, cortamos el calabacín en tiras finas y largas. Tienen que ser un total de tiras pares para poder formar los raviolis al final.

2. Seguidamente, cortamos en tiras las setas y picamos con una picadora la cebolla y las avellanas.

3. Tamién, cortamos 3 rodajas de queso de cabra que después cortamos en trozos pequeños para completar el relleno de los raviolis.

4. Sofreímos con un poquito de aceite la cebolla. Seguidamente añadimos las setas. Dejamos cocinar 5 minutitos más y reservamos.

5. Una vez ya cocinada la cebolla y los boletus ya podemos comenzar a montar los raviolis. Montamos 2 tiras de calabacín en forma de cruz. En la parte central ponemos una cucharadita de cebolla con setas, una cucharadita de avellanas picadas y un trozo de queso de cabra. Cerramos con cuidado siguiendo el orden con el sentido de las agujas del reloj y con ayuda de un palillo clavamos por el medio para que se mantenga cerrado.

6. Hacemos el mismo proceso con el resto de tiras de calabacín. En total nos salieron 7 raviolis (14 tiras de calabacín).

7. Ponemos en una sartén un poco de aceite y colocamos los raviolis ya cerrados para que se cocine un poco el calabacín a la plancha y se derrita el queso de su interior.

8. Mientras, este sería el momento de preparar la salsa de queso y avellanas que acompaña los raviolis de calabacín. La encontraréis después del paso 11. ¡Queda espectacular!

9. Cuando veamos que ya se haya cocinando el primer lado del calabacín, con cuidado le damos la vuelta quitando el palillo que habíamos puesto. Una vez está cocinado el calabacín, los raviolis ya no se desmontan.

10. Dejamos hasta que veamos el calabacín un poco doradito y apagamos el fuego listo para servir junto a la salsa. ¡Y listo!

11. Recomendamos servir 3-4 raviolis por persona, ya que son contundentes y sacian bastante. Ahora sí... ¡qué aproveche!