Pastel de calabacín

30/10/2015



¡Mil maneras de comer verduras!

A muchos niños e incluso adultos no les gustan las verduras y es imprescindible incluirlas en nuestro menú diario. Por eso esta semana, la puesta en escena es para este maravilloso pastel de calabacín. Este plato no tiene mayor dificultad y os aseguro que triunfaréis en casa.

Ingredientes:

- 2 ó 3 Calabacines (según tamaño)
- 1 Cebolla
- 2 Carlotas
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

(Para la bechamel)

- 2 Tazas de leche entera (en mi caso ha sido semi y con un chorrito de nata)
- 1 Cucharada de harina

- 2 Cucharadas de mantequilla
- 80 grs. de queso rallado (yo he puesto mozarella)
- 1 Yema de huevo
- Sal
- Nuez moscada
- Pimienta

Elaboración:

Ponemos el aceite en la sartén, sofreímos la cebolla y las carlotas picadas durante unos minutos.

A continuación añadimos el calabacín cortado en rodajas y el perejil picado. Sazonamos y rehogamos removiendo de vez en cuando hasta que el calabacín quede blandito y reservamos. (No hace falta que quede hecho del todo, ya que luego lo meteremos en el horno).



Para la bechamel:

Derretir la mantequilla en la sartén, añadir la harina y remover continuamente durante un par de minutos, hasta que quede doradita (cuidado no se queme si no amargará).

A continuación añadiremos la leche (a temperatura ambiente) poco a poco mientras seguimos removiendo. Dejamos cocer a fuego medio durante ocho o diez minutos, removiendo de vez en cuando. Veremos que va espesando, si notamos que se pega en el fondo, bajar el fuego. Añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada al gusto.

Por último añadiremos la yema y el queso rallado, remover unos minutos para que quede bien integrado y apartar del fuego.



Montaje del plato:

En una fuente apta para horno, pondremos un poco de bechamel en el fondo, cubriremos con una capa de calabacines y después pondremos una capa de bechamel y así sucesivamente iremos alternando capas. Acabaremos con una última capa de bechamel por encima.

Meter en el horno al baño maría, con el horno precalentado a 190º con calor arriba y abajo, durante 40 ó 50 minutos. Para comprobar si está hecho, podéis pinchar con un pincho o cuchillo, si sale limpio es señal de que está en su punto.

Para el baño maría, he puesto la fuente dentro de una bandeja de horno (la cual ya tenía dentro del horno) y después he añadido el agua caliente, de esta manera evito transportarla con el agua y que se derrame.



Espero que os guste. ¡Buen provecho!



Fuente de la receta: Cocina con Carmen youtube.