

# CALABACÍN A LA PLANCHA

1 raciones

10 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**128 kcal**

Grasas

**11 g**

Fibra

**2 g**

Proteínas

**2 g**

Carbohidratos

**7 g**

Sal

**1 g**

## Ingredientes

- 300 g de calabacín
- 10 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lavar el calabacín bajo agua fría y secarlo.
- 2** Retirar los extremos del calabacín.
- 3** Cortar el calabacín en rodajas o láminas de grosor similar.
- 4** Calentar una plancha o sartén amplia.
- 5** Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
- 6** Colocar el calabacín cuando la plancha esté bien caliente.
- 7** Cocinar el calabacín por ambos lados hasta que esté tierno y ligeramente dorado.
- 8** Añadir sal al final de la cocción.
- 9** Retirar del fuego y servir caliente.

---

## Consejos

- Corta las rodajas con grosor uniforme para que se hagan a la vez y queden tiernas sin romperse.
- Espera a que la plancha esté bien caliente antes de poner el calabacín: así se dora rápido y no suelta tanta agua.
- Sala siempre al final para evitar que “sude” demasiado durante la cocción.
- Para una textura más “gourmet”, marca por tandas sin amontonar, y deja reposar 1 minuto antes de servir para que se asiente el jugo.

- Si lo quieres más suave, haz láminas finas; si lo prefieres más consistente, haz rodajas algo más gruesas.