CALABACÍN A LA PLANCHA

1 raciones **10 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
92 kcal	**4 g**
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	**10 g**
Fibra	**Sal**
3 g	**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.