CALABAZA A LA PLANCHA

1 raciones | 8 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
122 kcal	3 g
Grasas	Carbohidratos
6 g	19 g
Fibra	Sal
2 g	1 g

Ingredientes

- 300 g de calabaza
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pelar la calabaza y retirar las semillas.
2. Cortar la calabaza en rodajas o láminas de grosor similar.
3. Secar la calabaza con papel de cocina si fuera necesario.
4. Calentar una plancha o sartén amplia.
5. Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
6. Colocar la calabaza cuando la plancha esté bien caliente.
7. Cocinar por ambos lados hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada.
8. Añadir sal al final de la cocción.
9. Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Corta la calabaza en rodajas de grosor uniforme para que se cocinen al mismo tiempo y queden bien doradas.
- Precalienta bien la plancha antes de colocar la calabaza para sellar la superficie y potenciar el sabor.
- No muevas las rodajas constantemente; deja que se forme una ligera costra antes de darles la vuelta.

- Si la calabaza es muy gruesa, puedes tapar la sartén unos minutos para que el interior se ablande sin quemarse.
- En Thermomix, puedes usar el Varoma para ablandarla ligeramente antes de marcarla en sartén.