

# GUARNICIÓN DE CALABACÍN

2 raciones

20 min

Fácil

Primavera · Verano

Guarniciones · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**95 kcal**

Grasas

**5 g**

Fibra

**3 g**

Proteínas

**3 g**

Carbohidratos

**10 g**

Sal

**1 g**

## Ingredientes




- 300 g de calabacines
- 200 g de cebolla
- 10 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pela y corta la cebolla en juliana.
- 2** Lava el calabacín, recorta los extremos y córtalo en dados.
- 3** Calienta un poco de aceite en una sartén y pochala la cebolla a fuego lento hasta que esté transparente.
- 4** Añade el calabacín, salpimenta y sofríe unos 15 minutos, mejor tapado para que quede jugoso.
- 5** Sirve como acompañamiento de carnes, pescados o huevos.

## THERMOMIX

- 1** Lava y trocea el calabacín; pícalo. **3 seg / vel 4**
- 2** Pela la cebolla; pícala. **4 seg / vel 4**
- 3** Sofríe la cebolla. **4 min / Varoma / vel** 
- 4** Añade el calabacín, la sal y la pimienta. **10 min / 100 °C /** **/ vel** 
- 5** Sirve como acompañamiento.

---

## Consejos

- Para que quede más jugosa, cocina el calabacín tapado durante el salteado, tal como indica la receta.
- Corta el calabacín en dados regulares: así se hace por igual y mantiene mejor la textura.

- Si la cebolla tarda en transparentar, baja un punto el fuego y dale un poco más de tiempo antes de añadir el calabacín (la receta pide pocharla a fuego lento).
- Para una versión más “dorada”, destapa los últimos 2-3 minutos para que evapore parte del agua y concentre sabor (sin pasarte para no reseca).