

TIMBAL DE VERDURA

5 raciones

70 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
250 kcal	4 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	13 g
Fibra	Sal
2 g	1.1 g

Ingredientes


- 200 g de berenjena
- 200 g de calabacín
- 250 g de patata
- 400 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 20 g de aceite de oliva
- 50 g de queso rallado light
- Sal
- Pimienta molida

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava la berenjena y córtala en rodajas finas.
- 2** Dispón las rodajas en una bandeja, salpimienta y hornea a 180 °C hasta que estén doradas.
- 3** Repite el proceso con el calabacín.
- 4** Cuece las patatas en rodajas al vapor, microondas o hervidas hasta que estén tiernas.
- 5** Cuando la verdura esté lista, monta el timbal: capa de patata, capa de berenjena, capa de calabacín y [\[url\]salsa-de-tomate-casera\[/url\]](#) por encima.
- 6** Cubre con el queso rallado y hornea 20 minutos hasta gratinar.
- 7** Deja reposar 10 minutos y sirve.

THERMOMIX

- 1** Lava la berenjena y el calabacín y córtalos en rodajas.
- 2** Coloca las rodajas en el recipiente Varoma.
- 3** Pon 500 g de agua en el vaso, coloca el Varoma y cocina.
20-25 min / Varoma / vel 
- 4** Pela las patatas, córtalas en rodajas y cocina al vapor en el microondas hasta que estén tiernas; si hiciera falta, prolonga en tandas de 10 minutos.
- 5** Monta el timbal: capa de patata, capa de berenjena, capa de calabacín y [\[url\]salsa-de-tomate-casera\[/url\]](#) por encima.
- 6** Cubre con el queso y hornea 20 minutos para gratinar.
- 7** Deja reposar 10 minutos y sirve.

Consejos

- Corta las rodajas lo más uniformes posible para que el timbal quede estable y con capas limpias al desmoldar.
- Para un acabado más “gourmet”, monta el timbal en moldes individuales y gratina justo antes de servir.
- Si buscas una textura más jugosa, no apures el horneado de las rodajas: que queden tiernas pero sin resecarse.
- Deja reposar los 10 minutos indicados: ayuda a que el timbal se asiente y se sirva sin desmoronarse.
- En Thermomix, procura no amontonar las rodajas en el Varoma para que el vapor cocine de forma homogénea.