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 [url]salsa-de-tomate-casera[/url]
- 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 ºC 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.