



Flores de calabacín rellenas

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]

La receta de las flores de calabacín rellenas suele sorprender, pero encanta aún más rápido. El año pasado publiqué la receta de los [buñuelos de flores de calabacín](#), y este año vuelvo con esta opción para cocinar las flores de calabacín. Una rápida explicación sobre las flores... En una planta de calabacín, hay flores machos (montadas sobre un tallo) y flores hembras (montadas sobre un mini calabacín). Las flores hembras tienen que estar polinizadas y son las únicas en dar calabacín. Pero suele pasar que hay muchas más flores macho. Entonces aquí tienes una muy buena forma de usarlas.

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3979?img_size=»full» style=»vc_box_rounded» onclick=»zoom»][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de las flores de calabacín rellenas

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]4 pers[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]

Preparación 15 min

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]

Cocción 25 min

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Niveel fácil[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1622403686806{background-color: #f0f0f0 !important;}]»]

Ingredientes

- 15-20 flores de calabacín
- 1 calabacín pequeño (200g)
- 1 zanahoria pequeña
- 200g de carne picada
- 1 diente de ajo
- 2 cucharas soperas de pan rallado
- 1 cuchara de café de comino en polvo
- 1 cuchara sobera de pejeril cortado fino
- sal, pimienta

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Primero, precalentar el horno a 180° C.
2. Empezar con la preparación de las flores. Pasarlas delicadamente bajo el agua para limpiarlas y luego sacarles el pistilo (puede tener un sabor un poco amargo). Dejarlas secar sobre un papel absorbente.
3. Lavar la zanahoria y el calabacín (pelarlos si quieres, yo les dejo la piel). Rallar la zanahoria y ponerla en un recipiente. Rallar el calabacín, y luego apretar la pulpa entre las manos para sacar un máximo de agua. Tirar esta agua.
4. En un recipiente, mezclar la carne, las verduras y el pan rallado. Añadir luego el ajo machacado, el perejil, el comino, sal y pimienta. Mezclar bien con las manos.
5. Rellenar delicadamente las flores con la mezcla de carne y ponerlas en una fuente que va al horno.
6. Hornear durante 25 minutos y servir caliente, con arroz.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para las flores de calabacín rellenas

- Puedes remplazar la carne picada por soja texturizada para una versión vegetariana/vegana de este receta.
- Puedes también rellenarlas únicamente con verduras.
- Para una versión aún más rica, añádele al relleno un puño de queso rallado, o de mozzarella cortada en trozos pequeños.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine»]

icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Cuando cocinas blog, sácale fotos al resultado y compártelo en redes, mencionando @vidaypimienta o con el hashtag #vidaypimienta

¡Muchas gracias y que cocines delicioso!

[/vc_message][vc_column][vc_column width=»1/6?[/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?[/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1622403375962-43124e18-888e-3? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»[/vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. verduras

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. verduras

Fecha de creación

30/05/2021

Autor

admin

default watermark