

## CANENOLES DE CALABACÍN RELLENOS DE VERDURAS

### INGREDIENTES

- CALABACIN (1 UD)
- BERENJENA (1 UD)
- COL (1/2 UD)
- TOMATE (2 UD)
- TOMATE TRITURADO (1 BOTE)
- CEBOLLA (2 UD)
- AJO (2 DIENTES)
- MANTEQUILLA (80 G)
- HARINA (80 G)
- LECHE (1 L)
- QUESO PARA GRATINAR (1 BOLSA)
- CAYENA
- PIMENTÓN PICANTE
- ORÉGANO
- LAUREL

### ELABORACIÓN

1. CORTAMOS LA COL EN JULIANA, LA CEBOLLA, EL AJO, EL TOMATE Y LA BERENJENA EN BRUNOISE.
2. LAVAMOS LOS CALABACINES Y CON UN PELADOR DE CABEZA ANCHA VAMOS SACANDO LÁMINAS Y RESERVAMOS. EL EXCEDENTE DE CALABACIN LO PICAREMOS EN BRUNOISE Y LO USAREMOS CON EL RESTO DE VERDURAS.
3. PRECALENTAMOS EL HORNO A 180°.
4. EN UNA SARTÉN SOFREIMOS EL AJO, CUANDO EMPIECE A DORAR INCORPORAMOS POR ESTE ORDEN, LA CEBOLLA (HASTA QUE ABLANDE), LA COL, LA BERENJENA, EL CALABACIN Y EL TOMATE Y SOFREIMOS DURANTE APROXIMADAMENTE 10 MINUTOS. (ES IMPORTANTE QUE EVAPORE TODO EL AGUA DEL TOMATE, LA BERENJENA Y EL CALABACIN)
5. DISPONEMOS LAS LÁMINAS DE CALABACIN, PREVIAMENTE RESERVADAS, ENCIMA DE UNA TABLA SUPERPONEMOS UNAS SOBRE OTRAS PARA FORMAR EL "FALSO CANELÓN". AÑADIMOS EN EL CENTRO DE LAS LÁMINAS UNA CUCHARADA DEL SOFRITO DE VERDURAS Y ENVOLVEMOS CON LA AYUDA DE UNA ESPATULA.
6. HORNEAMOS DURANTE 10 MINUTOS.
7. SACAMOS DEL HORNO Y BAÑAMOS CON LA BECHAMEL.

8. INCORPORAMOS EL QUESO RALLADO E INTRODUCIMOS DE NUEVO EN EL HORNO HASTA QUE ESTE QUEDE GRATINADO.

### PARA EL TOMATE FRITO

1. CORTAMOS EL AJO EN LÁMINAS Y LA CEBOLLA EN JULIANA FINA.
2. SOFREIMOS EL AJO CON LA CAYENA. CUANDO TOME COLOR AÑADIMOS LA CEBOLLA Y TAPAMOS HASTA QUE ABLANDE. RETIRAMOS LA CAYENA.
3. INCORPORAMOS EL TOMATE TRITURADO, UNA PIZCA DE SAL, UNA HOJA DE LAUREL Y ORÉGANO. DEJAMOS TAPADO A FUEGO MEDIO DURANTE 20/30 MIN.
4. COLAMOS CON EL CHINO.

### PARA LA BECHAMEL

1. CALENTAMOS LA LECHE.
2. PONEMOS LA MANTEQUILLA EN UN CAZO A FUEGO MEDIO.
3. UNA VEZ DERRETIDA INCORPORAMOS LA HARINA Y MOVEMOS CON UNA BARILLA DURANTE 3 MINUTOS PARA QUE PIERDA EL SABOR DE LA HARINA CRUDA.
4. INCORPORAMOS LA LECHE POCO A POCO SIN DEJAR DE REMOVER. (ES IMPORTANTE BARILLAR FUERTE AL PRINCIPIO PARA EVITAR QUE SE FORMEN GRUMOS)
5. UNA VEZ ESTÉ LISTA RETIRAMOS DEL FUEGO Y CUBRIMOS CON PAPEL FILM LA SUPERFICIE PARA EVITAR QUE HAGA COSTRA. (NO DEBE QUEDAR NI LIQUIDA NI ESPESA)

### NOTAS

Es un plato de dificultad media que nos permite consumir una amplia variedad de verduras al mismo tiempo. El relleno en este caso es de verduras, pero admite todo tipo de variaciones.

### PRESENTACIÓN

Colocar una cucharada del tomate frito sobre la base de un plato hondo, colocar con una espátula, de manera transversal, el calabacín. Por último podemos decorar espolvoreando los bordes del plato con orégano.

