



BOLITAS CRUJIENTES DE CALABACÍN RELLENAS DE QUESO

(para 2 -4 personas)

Ingredientes:

- 1 calabacín (Aprox 500g).
- 3 huevos (2 para la masa, 1 para empanar).
- 50g queso tierno.
- 100g de queso rallado.
- 100g Pan rallado.
- Aceite de oliva para freír.
- 5g Perejil.
- Pimienta negra y sal, al gusto.



Preparación:

1. Lavar y pelar el calabacín y rallarlo con un rallador o cortarlo en trocitos muy pequeños. Salarlo y reservar envuelto en un paño limpio dentro de un bol mínimo 30 minutos. Picar el perejil y reservar.
2. En un bol, batir dos huevos y añadir el queso rallado y el perejil picado. Escurrir al máximo el calabacín apretando el paño para que suelte el agua y añadirlo a la mezcla.
3. Mezclar bien y añadir pan rallado hasta que se obtenga una masa lo suficientemente densa como para darle forma de bolitas. Dejar enfriar en la nevera durante 1 hora para que la masa se asiente.
4. Trascorrido ese tiempo, sacar el bol de la nevera y empezar a hacer pequeñas bolitas. Aplastar ligeramente con las palmas de la mano y colocar en el centro un cuadrado de queso tierno, cerrar y volver a formar la bolita.
5. En tanto, colocar una sartén al fuego con aceite de oliva.
6. En un bol aparte, batir un huevo y en otro bol, colocar pan rallado.
7. Pasar cada una de las bolitas primero por el huevo batido y luego por el pan rallado. Asegurar que queden bien cubiertas y ponerlas a freír en el aceite hasta que se doren.
8. Colocar un papel absorbente sobre un plato e ir poniendo las bolitas para retirar el exceso de grasa.
9. Deja enfriar y ¡a comer!



ALBÓNDIGAS DE VERDURAS AL HORNO

(para 2 -4 personas)

- **Ingredientes:**

- 1 berenjena mediana (Aprox. 300g)
- 10g de espinacas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla grande.
- 1 huevo.
- 100g pan rallado.
- Perejil picado y sal al gusto



Preparación:

1. Lavar y pelar los vegetales. Cortar la berenjena en cuadros pequeños. Cortar la cebolla muy fina.
2. En una sartén añadir un poco de aceite y cuando esté caliente, agregar la cebolla.
3. Añadir un poco de sal y el ajo. Rehogar hasta dorar ligeramente.
4. Añadir la berenjena y las espinacas y sofreír durante unos 10 minutos o hasta que la berenjena esté tierna y ligeramente dorada.
5. En tanto, batir el huevo con el perejil picado, añadir las verduras y el pan rallado. Mezclar bien hasta que adquiera una textura homogénea y densa.
6. Dar forma a las albóndigas y pasarlas por pan rallado. Colocarlas en una bandeja de horno, forrada con papel de horno y pintar con un poco de aceite de oliva.
7. Hornear durante unos 10 minutos a 200°C o hasta dorarlas.
8. Sacar y ¡a comer!

**Se pueden añadir especias a la masa como orégano, albahaca, tomillo, cúrcuma, etc. para personalizar la receta.*



MINI-PIZZAS DE BERENJENA

(para 2 -4 personas)

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas (Aprox. 500g)
- 150g de tomate frito o salsa de tomate casera.
- 100g queso parmesano rallado.
- 10ml Aceite de oliva extra virgen.
- Sal, pimienta y orégano al gusto.



Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C durante 10 minutos.
2. Lavar bien las berenjenas y cortar en rebanadas de aproximadamente unos 7 u 8 milímetros de espesor.
3. Colocar en una fuente cubierta con papel de horno.
4. Seguidamente, hacer unos cortes poco profundos a las berenjenas para agilizar la cocción, poner un poco de sal, pimienta y pintar con un toque de aceite de oliva.
5. Colocar la fuente en el horno a 180°C durante 15 o 20 minutos o hasta que las berenjenas estén tiernas.
6. Cuando esté listo, sacar la fuente y poner con la ayuda de una cuchara, un poco de salsa de tomate sobre cada rebanada de berenjena.
7. Espolvorear orégano y el parmesano rallado y volver a meter en el horno, esta vez a 200°C hasta que el queso se haya gratinado.
8. Sacar y ¡a comer!