



RULADA DE ACELGAS Y CALABACÍN

Para 6 personas. Nivel de dificultad 3

COCCIÓN

15 min + 5 min

180

Vapor combinado 1 cuarto

Nivel del horno 2

300 ml



INGREDIENTES:

500 g de calabacines

1 cucharadita de sal

8 hojas grandes de acelga

75 g de mantequilla

50 g de cebolla bien picada

100 g de harina normal

150 ml de leche tibia

4 huevos, con las claras y las yemas separadas

75 g de queso parmesano rallado

Pimienta negra recién molida

50 g de piñones tostados

RULADA DE ACELGAS Y CALABACÍN

Para 6 personas. Nivel de dificultad 3

- 1 Lava y ralla los calabacines en tiras gruesas. Mezcla los trozos de calabacín con una cucharadita de sal y échalos en un colador. Deja escurrir durante 20 minutos y, a continuación, aprieta cuidadosamente con las manos para retirar el exceso de líquido. Unta aceite en una bandeja de 21 cm x 30 cm y recúbrela con papel de hornear.
- 2 Pon a hervir una olla con agua y sal, separa los tallos blancos centrales de las acelgas y córtalo en trozos pequeños. Añade los trozos de los tallos de las acelgas a la olla y deja que se cocinen durante unos minutos hasta que queden tiernos. A continuación, añade las hojas y vuelve a cocinar durante otro minuto. Escurre las acelgas y pónlas a enfriar en abundante agua con hielo (esto ayuda a conservar el color). Vuelve a escurrir bien.
- 3 Funde la mantequilla en una sartén pequeña, añade la cebolla picada y deja cocinar a fuego lento, sin añadir colorantes, durante 5 o 6 minutos o hasta que esté blanda y translúcida.
- 4 Añade la harina y remueve de vez en cuando a fuego lento durante 5 minutos aproximadamente hasta que adquiera un color dorado.
- 5 Añade la leche tibia y bátela hasta que no queden grumos. Vierte la mezcla en un cuenco grande y deja enfriar durante 5 minutos. Después, añade y bate una a una las yemas de los huevos. Mezcla el calabacín y el queso parmesano rallado y sazona con pimienta negra.
- 6 En otro recipiente, bate las claras de huevo a punto de nieve con una pizca de sal. Incorpora la mitad de las claras de huevo que acabas de batir con la mezcla de calabacines (para suavizar) y, con cuidado vete añadiendo el resto mientras bates.
- 7 Distribuye la mezcla de calabacín de manera uniforme sobre la bandeja, introdúcela en el nivel 2 y déjala hornear en el programa "Vapor combinado 1 cuarto" a 180 °C durante 15 minutos o hasta que quede esponjoso o adquiera un color dorado. También puedes introducir un palillo, si sale limpio quiere decir que está listo.
- 8 Saca la rulada del horno y, con mucho cuidado, colócalo sobre una superficie limpia. Retira el papel, reparte uniformemente las hojas de acelga sobre la superficie, esparce los piñones tostados y enróllalo todo desde uno de los extremos más alargados. Vuelve a introducirlo en el horno caliente durante 5 minutos y, a continuación, córtalo en trozos de unos 2,5 cm de grosor.

Presentación

Sirve directamente con una ensalada de tomates frescos y semisecos, acompañada de salsa tzatziki.