

El calabacín



Su consistencia no tiene que ser blanda, ni con los extremos marchitos o resecos.
Como todas las verduras se alarga su conservación si se guarda en nevera.



Si se quiere hacer una crema de calabacín y para evitar que tome un color verde muy intenso, conviene pelar parte del calabacín, como se señala en la foto.

Modos de cocinarlo

- Hervido: se utiliza poco esta técnica por ser una verdura muy insípida.
- A la plancha: tanto a ruedas como a lo largo, dejando impresas las estrías de la parrilla.
- Frito: ruedas o bastones pasados simplemente por harina, o por gacheta.
- Salteado con aceite: en cazuela, sartén o *wok*, cortado en laminas finas o juliana.
- En flan.



Se pueden también preparar rellenos con picadillo de carne acompañado de salsa rubia junto con otras verduras.





www.aulahogar.com