

Tartín de Calabaza (reducido en colesterol)

Ingredientes:

Calabaza

½ unidad (300 gr. aprox)

Sal y pimienta

a gusto

Ciboulette o perejil picado

2 cdas.

Queso rallado

3 cdas.

Discos de tapa de empanadas

3 unidades

Fécula

1 cdita.

Queso Port Salut

3 cubos de 25 gr.

Clara de huevo

1

Procedimiento:

Cortar la calabaza en cubos de 3 cm. Colocar en el MultiCocción, salpimentar y cocinar a potencia

Phoca PDF

máxima por 3 minutos.
Destapar y pisar la calabaza hasta hacer un puré.
Luego rectificar los sabores con sal pimienta y agregar el queso rallado y la ciboulette picada.
Una vez frio agregar la clara batida, la fécula y mezclar.
Colocar un disco de tapa de empanadas forrando la base de un BigCheff.
Pinchar la masa con un tenedor en varios lados, tapar y cocinar 1 minuto a potencia máxima.
Al finalizar retirar la masa cocida del BigCheff y repetir el procedimiento con todos los discos.
Armar los tartines con relleno de calabaza y por encima colocar el cubito de queso Port Salut.
Gratinar 1 minuto.





Phoca PDF