Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Coca de hojaldre otoñal

30min · 6 raciones · 405 kcal

Ingredientes

- **1** lámina de hojaldre redonda
- **400 g** calabaza cruda
- **250 g** champiñones
- **1** cebolla grande
- Queso tetilla o el que prefieras que funda bien (al gusto)
- Queso parmesano rallado (al gusto)
- **1 ramita** de romero
- **1** huevo
- Semillas de sésamo
- AOVE
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**2,1 g**

Elaboración

1. Pica la cebolla y sofríe con AOVE, sal y pimienta unos 5 minutos a fuego medio
2. Añade los champiñones laminados y cocina unos minutos más
3. Reserva la mezcla en un bol
4. Corta la calabaza en dados pequeños
5. Cocínala en la sartén con AOVE, una ramita de romero, sal, pimienta y medio vaso de agua para que se cueza antes, hasta que esté tierna (unos 10 min)
6. Mezcla la calabaza con la cebolla y los champiñones en el bol
7. Extiende la masa de hojaldre sobre papel de horno previamente engrasado y en un molde apto para horno
8. Haz unos pinchazos en la base con el tenedor
9. Coloca una capa de queso tetilla
10. Añade el relleno y pon más queso por encima, más parmesano rallado
11. Pliega los bordes
12. Pinta con huevo batido
13. Decora con semillas de sésamo
14. Hornea 20 min a 200 °C, hasta que esté doradita y crujiente

Hecho con CookNest