Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Calabacín rebozado relleno de pavo y queso

10min · 2 raciones · 611 kcal

Ingredientes

- 1 calabacín grande
- 6-8 lonchas de pavo
- 6-8 lonchas de queso tipo tranchetes
- 1 huevo
- Harina de trigo o para freír
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	30 g
Grasas	44 g
Hidratos	25 g
Fibra	1,6 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos el calabacín a partes iguales, con unos 2-3 cm de grosor.
2. Los ponemos por parejas, y rellenamos con 1/2 loncha de pavo y 1/2 loncha de queso. Podemos ayudarnos con un palillo.
3. Salpimentamos al gusto.
4. Pasamos por el huevo batido por ambos lados, y después por la harina y reservamos.
5. Ponemos una sartén con abundante aceite a fuego fuerte y cuando esté hirviendo lo bajamos a fuego medio y vamos introduciendo nuestros calabacines. Sacamos pasados unos 5-10 minutos (o cuando veamos que se empieza a dorar).
6. Ponemos todos en un plato con papel de cocina para quitar el aceite sobrante.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta