

Calabacines macerados

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

Se recomienda incluir el calabacín en la dieta de personas con exceso de peso que quieran adelgazar.

Modo express

1. Limpie y trocee los calabacines en cuartos. Pele el pepino, córtelo por la mitad a lo largo y quítele las semillas con la ayuda de una cucharilla; córtelo en dados del mismo grosor que el calabacín.
2. Vierta un poco de aceite en la cubeta y dore los calabacines y los pepinos en el menú Freír a 180º durante 10 minutos.

3. En un mortero, machaque el ajo, el laurel, el comino y la mejorana; salpimiento. Añada el resto del aceite de oliva, los piñones y el vinagre a la picada.
4. Mezcle la picada con los calabacines y el pepino en la cubeta. Remueva bien y agregue el yogur y el vino blanco con la maicena disuelta.
5. Cierre la tapa y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos.