

CANELONES DE CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas

- 2 Calabacín
- 2 zanahorias
- 1/2 cebolla
- 1/2 tomate
- 1/2 pimiento italiano
- 4 champiñones
- Bechamel de arroz
- Queso vegano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



Preparación:

- 1º. Limpiamos y cortamos las verduras en dados pequeños. Con excepción del calabacín, que tendremos que laminar: podemos hacerlo con un buen cuchillo cortando tiras muy finitas o con un pelador). Si os sobra calabacín después de hacer bastantes láminas, podéis cortarlo también en dados y aprovecharlo para el relleno de los canelones.
- 2º. Una vez tengamos la verdura cortada la pochamos con aceite de oliva, un poco de sal y un poco de pimienta. Pondremos primero la zanahoria y después iremos agregando el resto de verduras. Cuando ya esté todo blando, retiramos del fuego y dejamos templar.
- 3º. Aprovechando la misma sartén, damos un golpe de calor a las láminas de calabacín que hemos cortado. Si son bien finas, serán flexibles pero pasándolas un poco por la sartén quedarán aún más manejables y con un poco de color. Las ponemos unos segundos y las sacamos con cuidado a un plato en el que nos queden bien estiradas. Cuando estén templadas, empezaremos a hacer los canelones.
- 4º. Estiramos dos o tres tiras de calabacín solapando una con otra y colocamos sobre ellas una cucharadita de nuestras verduras para el relleno. Envolvemos y después colocamos en la bandeja del horno, que previamente habremos untado con aceite. Siempre con el cierre hacia abajo para que no se abran.
- 5º. Repetimos el proceso hasta terminar nuestras láminas. Cuando tengamos todos los canelones en la bandeja vertemos la bechamel. Después, espolvoreamos por encima el queso rallado vegano.
- 6º. Horneamos una media hora a 180º

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!