Pastel de calabacÃn y atÃºn

DescripciÃ³n

pastel-de-calabacin-y-atun-9

Me pareciÃ³ una receta muy Â«atractivaÂ». El calabacÃn y el atÃºn maridan muy bien, asÃ queâ?¦ a por ella. TambiÃ©n se puede hacer con carne.

Ingredientes: **(Para cuatro o seis personas).**

- 2 calabacines medianos.
- 3 tomates maduros medianos.
- 4 huevos.
- 2 latas de atÃºn (escurridas 180 gr cada una).
- 140 gr de queso para gratinar, vuestro preferido. Yo he puesto de los paquetes de 4 quesos.
- Aceite de oliva, pimienta molida, orÃ©gano, sal.

default watermark

PreparaciÃ³n:

Lavamos bien los calabacines, los dejamos con piel. Los cortamos en rodajas no gruesas (menos de 1/2 cm) y reservamos.

pastel-de-calabacin-y-atun-3

Limpiamos, pelamos, trocemos en tacos pequeÃ±os los tomates y dejamos escurrir en un colador el exceso de lÃquido que sueltan, **como mÃnimo 1/2 hora.** Reservamos.

Escurrimos el exceso de aceite del atÃºn y reservamos.

En una fuente de horno vertemos un chorro de aceite, pincelamos bien toda la bandeja, incluso los laterales.

pastel-de-calabacin-y-atun-1

Vamos colocando las rodajas de calabacÃn cubriendo bien el fondo, salpimentamos. Disponemos, sobre el calabacÃn, una capa con la mitad del tomate troceado, sazonamos y espolvoreamos con orÃ©gano.

pastel-de-calabacin-y-atun-4

default watermark

Cubrimos con el atÃºn (una de las latas) bien desmenuzado, y regamos con 2 huevos batidos.

pastel-de-calabacin-y-atun-5 pastel-de-calabacin-y-atun-6

Precalentamos el horno a 190ÂºC, calor arriba y abajo.

Repetimos la operaciÃ³n: calabacin, sal, pimienta, el resto del tomate, orÃ©gano, el resto del bonito, regamos con los dos huevos batidos restantes y colocamos una tercera capa de calabacÃn, salpimentamos y cubrimos con el queso rallado.

pastel-de-calabacin-y-atun-7

default watermark

Tapamos la fuente con papel de aluminio, horneamos a 190ÂºC, calor arriba y abajo, durante aproximadamente 30 minutos. Posteriormente retiramos el papel de aluminio y gratinamos 5 minutos o hasta que el queso estÃ© dorado.

Apetitoso, Â¿no?

pastel-de-calabacin-y-atun-8

> **Consejo:** El calabacÃn queda al dente, no crudo pero se nota al masticar. En Ã©sta receta no hay nada que se pueda hacer con antelaciÃ³n. Si nos decidimos a hacerla de carne, la haremos igual sustituyendo el atÃºn por la carne.

SÃguenos en Facebook: **facebook.com/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

MÃ¡ndanos tus recetas, opiniones, sugerenciasâ?¦ a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscrÃbete pinchando en Â«SuscribirÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el mÃ³vil.

CategorÃa

1. Huevos
2. Pescados y mariscos
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃ³n
enero 23, 2017
Autor
admin

default watermark