

DELICIAS MANCHEGAS DE CALABACIN

José Carlos Mañuz

INGREDIENTS

50 MINUTES 2 SERVINGS

2 calabacines pera para la presentación
2 calabacines
1/2 cebolla morada dulce
2 tomates maduros
6/7 patatas pequeñas tipo cachelo
Aceite de oliva virgen extra y
Sal.

TAGS

#deliciasmanchegasdecalabacin



1

Seleccionamos 2 calabacines pera, para elaborar el emplatado y la presentación.



2

Cortamos la parte superior como si quitáramos la tapa, con un cuchillo bien afilado, como se muestra en la imagen.



3

Vaciamos con mucho cuidado el interior, con una cucharilla pequeña y reservamos la carne.





4

Preparamos el resto de los ingredientes.



5

Pelamos y lavamos las patatas. Las cortamos un poco más gruesas que si fueran para tortilla de patata.



6

Pelamos y cortamos el calabacín en dados pequeños y juntamos a la carne que teníamos reservada del vaciado de los calabacines pera.



7

Freímos las patatas en abundante aceite.



8

Mientras se fríen las patatas, pelamos y cortamos los tomates en dados pequeños (brunoise).



9

Hacemos lo mismo con la cebolla morada.





10

Reservamos todos los ingredientes.



11

Retiramos y escurrimos las patatas del aceite, no deben quedar crujientes.



12

Ponemos en una sartén grande con 3 cucharadas de aceite el calabacín para que se vaya pochando, el calabacín contiene mucha agua por lo que tardará en pocharse, tener paciencia y remover para que no se nos queme.



13

Cuando le falte poco para pocharse, añadimos la cebolla.



14

Cuando este pochado el calabacín y la cebolla (comprobar el punto en la imagen), añadimos las patatas que teníamos reservadas.



15

Luego añadimos el tomate.





16

Sazonamos al gusto de cada uno.
remover bien toda la mezcla para integrar
bien todos los ingredientes.



17

Rellenar los calabacines que habíamos
vaciado.



18

Y a la mesa, que aproveche.

