

ZUCCHINI CANNELLONI - CANELÓ DE CARBASSÓ

Marta Serra

INGREDIENTS

60 MINUTES 2 SERVINGS

100g - rice / arròs
1- onion / ceba
1 - carrot / pastanaga
tuna fish / tonyina
small prawns / gambetes
1- zucchini / carbassó
olive oil / oli d'oliva
salt / sal

TAGS

#arroz #atun #calabacin #fresh #salad



1



2

Boil the rice. - Bull l'arròs.



3

Chop the carrot and the onion. - Talla la pastanaga i la ceba.





4

Sauté the onion. - Sofregeix la ceba.



5

Add the carrot and let it caramelize. - Afegeix la pastanaga i deixa caramelitzar.



6

Add the rice, mix it and keep it in the fridge. - Afegeix l'arròs, mescla i reserva a la nevera.



7

Slice the zucchini with the mandolin. - Talla el carbassó a tires amb la mandolina.



8

Dip the zucchini in boiling water for a minute. - Escalda el carbassó un minut.



9

Chop the remaining zucchini. - Talla el carbassó restant.





10

Fry it lightly. - Sofregeix-lo.



11

Chop the small prawns. - Tallales gambetes a trossos petits.



12

Mix the rice with the tuna and the small prawns. - Barreja l'arròs amb la tonyina i les gambetes.



13

Add the zucchini. - Afegeix el carbassó.



14



15

Place the zucchini slices one next to the other and a little bit over it, put some rice in one end and roll the cannelloni. - Col·loca les làmines de carbassó una al costat de l'altra i una mica per sobre seu, posa l'arròs a un dels extrems i enrolla el caneló.





16



17

