



Canelón de verduras

Ingredientes - Para 2 persona(s)

- 6 Ud. de *Patata, cruda*
- 1/2 Ud. de *Calabacín*
- 1 Ud. de *Puerro*
- 1 Ud. de *Alcachofa, cruda*
- 1 Ud. de *Zanahoria*
- 2 Ud. de *Cebolla cruda, dulce*
- *Champiñones crudos*
- *Brócoli*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*

Preparación

Paso 1 - Selección de los ingredientes

En un recipiente, pondremos a hervir las seis patatas de un tamaño mediano, que he cortado en rodajas de un dedo de ancho, aproximadamente.

Mientras se cuecen las patatas, seleccionaremos los ingredientes que queremos utilizar, procederemos a lavarlos, y cortarlos en pequeños trozos.

Paso 2 - Pochar las verduras

Una vez estén troceadas pondremos un chorro de aceite de oliva virgen extra en un recipiente adecuado a tal efecto, y las pocharemos a fuego lento, hasta su total cocción.

Paso 3 - Preparación del canelón

Una vez estén las patatas cocidas, procederemos a chafarlas con un tenedor. Añadiremos un chorrito de aceite virgen extra, con el fin de que quede bien amalgamada evitando, así, que ésta se agriete.

Sobre papel manteca o similar, extender una porción de patata y darle forma para, seguidamente, depositar encima las verduraa que habremos pochado.

Con el propio papel nos ayudaremos a crear el rulo, que acabaremos de modelar con las mismas manos, si fuera necesario.

Emplataremos sobre un lecho de cebolla pochada, que habremos cocinado a fuego lento junto a una pequeña parte del relleno del canelón.



Recetus - Canelón de verduras

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Para dar vistosidad y colorido al plato, podemos decorar con unos trozos de pimiento rojo escalibado y unos palitos integrales.

Y ya, sin más... A la mesa a degustar.