

Ensalada de zucchini frito



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 5min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-zucchini-frito>

Preparación

Cortar el zucchini en monedas de 1/2 cm de ancho, ponerlas en un bol con la cebolla y mezclar con la harina de arroz suficiente para cubrir uniformemente. Calentar una sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Vierta el aceite de oliva y calentar hasta que empiece a brillar. Ponga la mezcla de zucchini y cebolla y el limón en la sartén. Sazonar con una pizca generosa de sal y cocinar en reposo durante 2 ó 3 minutos, hasta que el zucchini se vuelva marrón dorado oscuro en un lado. Voltear el calabacín para cocinar el otro lado. Añadir los piñones en la sartén y espolvorear con un poco más de sal. Retire del fuego, agregue el perejil. Exprima el jugo de los limones fritos sobre la ensalada y servir de inmediato con queso rallado.



Ingredientes

- 350 gramo/s Zucchini
- 1/2 Cebolla morada cortada en rodajas
- 2-3 cucharadita/s Harina de arroz
- 3 cucharada/s Aceite de oliva
- 1/2 Limón cortado en trozos
- 1 poco Sal
- 1/4 taza/s Piñones picados gruesos
- 1/2 taza/s Perejil
- 1 poco Queso rallado (parmesano o grana padano)

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Un pobre estudiante, Ensalada