



PARMIGIANA CON CALABACINES Y BOQUERONES

Categoría: Platos únicos **Tempo di preparazione:** 20 minutos + 15 minutos de cocción
Difficoltà: medio 

Ingredienti per 4

- 700 g de calabacines
- 1 mozzarella fior di latte de 250 g
- 500 g de filetes de boquerones
- 2 cebollas rojas
- 1 vaso de aceite AOVE
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 2 cucharaditas de azucar
- Sal q.s
- Harina 00 q.s.

Un plato único boquerones, sabor, aroma y sapidez.

Dificultad: **media**

Costo: **medio**

Tiempo de preparación: **20 minutos + 15 minutos de cocción**

Porciones: **4**

Preparación

Corte 500 g de calabacines en tiras y escaldelos en agua hirviendo durante 2 minutos.

Corte la mozzarella en tiras finitas.

Coloque 400 g de filetes de boquerones en 4 moldes pequeños de aluminio alternándolos con calabacines y mozzarella e introduzcalos en el horno a 200°C durante 6 minutos.

Prepare la cipollata escaldando dos cebollas rojas durante 10 minutos, previamente cortadas en rodajas, en aceite AOVE con 1 cucharada de vinagre de vino blanco, 2 dos cucharaditas de azúcar y un poco de sal.

Corte los calabacines restantes en rodajas y cocínelos en una sartén durante un par de minutos. Enharine los filetes de boquerones restantes y sofíarlos en aceite AOVE hasta que estén dorados.

Emplate la cebolla en cada plato, colóque encima los pastelitos y quite los moldes. Decore con calabacines cortados en rodajas y con los boquerones enharinados y fritos. ¡Disfruten!

