

Pastel gratinado de calabacín con atún



- [Enlace](#)

Ingredientes

- 2 calabacines.
- 3 latas de atún en aceite de oliva.
- 1 cebolla.
- 3 huevos.
- 200 ml de nata.
- 150 gr de queso rallado.
- Sal.
- Pimienta negra molida.
- Perejil fresco.
- 2 cucharadas de pan rallado.

Elaboración (40 minutos)

1. Preparar los calabacines.
 - Lavar y cortar los calabacines en rodajas finas.
 - Salpimentarlos y saltearlos en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernos pero firmes.
 - Reservar hasta nuevo aviso.
2. Mientras,
 - Hacer el sofrito de cebolla, pelar y picar la cebolla finamente.
 - Sofreír a fuego medio con un chorrito de aceite hasta que se vuelva transparente y suave.
3. Pasamos al relleno de atún.
 - Escurrir el atún y desmenuzarlo.
 - En un bol, batir los huevos con la nata, añadir sal y pimienta al gusto.
 - Incorporar la cebolla pochada y el atún, mezclando bien.
4. Es hora de montar el pastel.
 - Antes de nada, precalentar el horno a 200 °C.
 - Untar una fuente de horno con aceite y espolvorearla pan rallado.
 - Colocar una capa de calabacín, seguida de la mezcla de atún y huevo, y espolvorear queso rallado.
 - Repetir las capas, terminando con calabacín y queso.
5. Horno
 - Hornear durante 25 minutos.
 - Luego, gratinar por 5-10 minutos más hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
6. Al sacar del horno, podemos espolvorear perejil fresco picado para darle un toque de color y frescura antes de servir.

Observaciones

- El pan rallado se usa para que quede extra crujiente.
- Este pastel es perfecto para preparar con antelación. Podemos guardarlo en la nevera durante un máximo de 3 días en un recipiente hermético o bien cubierto con film transparente. Para servirlo de nuevo, calentarlo en el horno o microondas, evitando el congelador para mantener su textura ideal.

From:
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:
https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:calabacin_pastel

Last update: **2026/06/05 12:19**

