



## VICHYSOISSE DE ZANAHORJA CON RAVIOLI DE CALABACÍN

### INGREDIENTES

#### • PARA LA VICHYSOISSE •

- 12 zanahorias medianas
- 2 patatas variedad Monalisa
- 1/2 l de caldo de ave
- 2 dl de leche
- Romero

#### • PARA LOS RAVIOLIS •

- 3 o 4 calabacines grandes y rectos  
(32 láminas en total)
- 250 g de queso Ricota
- 300 g de espinacas
- Mezcla de semillas

#### • ADEMÁS •

- Sal fina y en escamas
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- 50 g de mantequilla
- Pistachos tostados y sin sal

### ELABORACIÓN

En una mezcla de aceite de oliva y mantequilla, dora las zanahorias peladas y cortadas en tacos con romero fresco picado. Agrega las papas peladas y cortadas en trozos, vierte el caldo y la leche. Tapa la olla exprés y cocina durante 10 minutos. Luego, saca los vegetales y tritúralos fino, ajustando la sal y la pimienta.

Mientras tanto, cocina las espinacas en el microondas en un recipiente tapado durante aproximadamente 8 minutos. Una vez templadas, sazona con sal, pimienta y escúrrelas. Mézclalas con queso ricota, semillas y un poco de aceite de oliva.

Para preparar los raviolis, lava y retira los extremos del calabacín, luego córtalo en láminas muy finas. Coloca dos láminas en vertical y otras dos en horizontal formando una cruz. Rellena el centro con la mezcla de ricota y espinacas y envuelve los extremos del calabacín para formar un ravioli cuadrado. Cocina los raviolis en una plancha previamente aceitada.

Sirve los raviolis en un plato hondo y distribuye la crema de zanahoria por encima. Espolvorea con pistachos picados antes de servir.



## QUESADILLA CON HUEVO

### INGREDIENTES

8 tortillas de trigo integral 100%

• **PARA EL RELLENO** •

80 g de queso azul  
120 g de queso Emmental  
4 tomates secos en aceite  
de oliva virgen extra  
1 manzana Golden

• **ADEMÁS** •

4 huevos camperos  
Sal  
Aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

Mezcla el queso azul desmigado, el queso emmental rallado, los tomates secos picados y la manzana rallada en un tazón.

Calienta una sartén con un poco de aceite. Coloca una tortilla en la sartén y cubre la superficie con una capa del relleno preparado. Coloca otra tortilla encima y presiona ligeramente para que se adhieran. Cocina por unos minutos hasta que la parte inferior esté dorada, luego voltea la quesadilla para que se dore por el otro lado.

Mientras tanto, prepara los huevos a la plancha en otra sartén hasta que la base esté bien crujiente. Una vez listos, coloca los huevos sobre la quesadilla.

Corta la quesadilla en porciones y sirve caliente.