

Canelones de espárragos con bechamel de calabacín



Los canelones clásicamente se rellenan de carne y se cubren con bechamel, una salsa preparada con harina blanca y mantequilla. Este plato sustituye el relleno por unos espárragos y la bechamel clásica por otra elaborada con calabacín y aceite de oliva. Un plato saludable y con un sabor impresionante.

Si no se usa el jamón es un plato apto para familias [ovo-lacto-vegetarianas](#). También puede prescindirse del queso si se desea.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 8 canelones (cilíndricos o placas de canelones).
- 16-24 espárragos verdes según el grosor.
- 6 lonchas de jamón serrano o cocido (opcional).
- Una cebolleta
- 2 calabacines blancos.
- Queso rallado tipo Emmental o mozzarella.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta molida, nuez moscada.

¿Cómo lo preparo?

Lava los espárragos. Corta la parte más dura del tallo. Pártelos en dos. Si son muy gruesos podemos poner un

espárrago completo en cala canelón y si son más finos podemos usar más para rellenar el hueco del canelón. Saltea los espárragos una sartén con un poco de aceite, unos minutos a fuego lento para que no estén demasiado duros y tomen algo de color.

Hacer la bechamel de calabacín. En una cazuela con 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra pochar, a fuego lento, la cebolleta cortada muy fina, sin que tome color Pelar muy bien dos calabacines sin dejar piel, para que quede muy blanco. Trocearlos y añadirlos a la cazuela y dejarlos a fuego lento unos minutos, sal y un poco de pimienta molida y nuez moscada rayada o en polvo. Añadir medio vaso de agua y dejar cocer hasta que esté todo muy blandito. Dejar enfriar un poco y triturar bien.

Mientras, pon los canelones 8-10 minutos en agua muy caliente cuidando que no se peguen, moviéndolos de vez en cuando. Si usamos los que vienen ya cerrados es más cómodo.

Rellénalos con 2-3 trozos de espárrago envueltos en media loncha de jamón. Deja las yemas fuera para que queden más decorativos.

Pon un poco de bechamel en la base de una fuente refractaria y coloca los canelones. Cúbrelos con la bechamel, añade un poco de queso rallado y gratina hasta que quede dorado, a 180º unos 20-25 min.

**** Niños a partir de 6 meses. Para los más pequeños mejor las yemas del espárrago más blanditas y con menos fibra.***

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Creciendo en verde
