



## ROLLOS DE CALABACINAS

Rellenos horneados de forma rápida y mucho más ligeros que los clásicos porque no están fritos.

El relleno ideal de estos deliciosos rollos de calabacín es el jamón cocido y, por supuesto, el provola, que los hace apetitosos. Para un delicioso aperitivo caliente o como un segundo para toda la familia, son ideales y se prestan a muchas variaciones vegetarianas. Por ejemplo, se pueden rellenar con ricotta y espinaca o ricotta y provola.

Son más livianos porque se cocinan en el horno y ¡solo les llevará 20 minutos conseguirlos! ¡Vamos a trabajar y hacerlos de inmediato!

### Ingredientes:

2 calabacines grandes, 200 gr de jamón cocido,  
150 gr de Provola, q.b. Huevos (para empanizar)  
q.b. Pan rallado (para empanizar) q.b. Aceite Evo,  
q.b. sal

### Preparación:

1. Tome el lavado de calabacín, límpielo y córtelo en rodajas finas (pero no demasiado). Los corté con mi mandolina.

Tome cada rebanada y pásela primero en los huevos batidos y luego en migas de pan.

2. Colóquelos en una bandeja para hornear cubierta con un papel especial, agregue un chorrito de aceite de oliva encima y hornee a 180 grados durante 15 minutos.

Una vez listo y cocido dejar enfriar completamente.

3. Una vez que las rodajas de calabacín estén listas, colóquelas encima de un poco de jamón y provola cocidos y hágalos rodar suavemente, deteniéndose con un palillo.

4. Colocamos cada rodillo en la sartén y horneamos durante 10 minutos a 180 grados.



Una vez listos, nuestros rollos de calabacín los sacamos y los servimos calientes.