

Pastel de calabacín y atún

No hay nada mejor que saborear un delicioso plato frío los días de mucho calor. Este tipo de receta te refrescará los días de calor, ya que no hay necesidad de prender los fogones. Pero como si fuera poco, puedes prepararlo con antelación y tenerlo listo en la nevera hasta la hora de consumirlo.

Ingredientes 4 personas

2 calabacines grandes.

500 g de atún.

Dos papas.

1 cucharada de mostaza.

Yogur griego, 2 cucharadas.

Una cucharada de mayonesa.

Perejil fresco.

Cebolla mediana, 1.

Limón, 1.

Sal y pimienta al gusto.

Preparación

– Pela las papas y córtalas en cubos no muy pequeños.

– Cocina las papas en agua con sal hasta que ablanden. Deja enfriar.

– Pica finamente la cebolla y colócala en un envase con agua fría y un chorrito de vinagre. Esto es para reducir un poco la fuerza y acidez de la cebolla cruda.

– Lamina el calabacín con una mandolina. De no tener una mandolina, procura cortarlas lo más finas posible.

– Coloca las láminas de calabacín en un cuenco y rocía el jugo del limón. Deja marinar 10 minutos.

– Para el relleno, tritura la papa con la ayuda de un tenedor.

– Mezcla la papa con el atún desmenuzado ya cocido (puede ser de lata), el perejil picado, la cebolla, el yogur, la mayonesa, la mostaza, sal y pimienta al gusto.

- Une todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Engrasa el fondo de un molde.
- Coloca en el molde una capa de láminas de calabacín ligeramente superpuestas.
- Vierte un poco de la mezcla de atún y esparce hasta que quede compacto y liso.
- Repite las capas de calabacín y atún intercaladas hasta completar el molde.
- Adorna la parte superior con brotes de hojas aromáticas al gusto.
- Refrigerera el pastel hasta la hora de servir.

¡Buen provecho!

Redacción La Mañana Digital