



COCA DE CALABACÍN Y MIJO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de mijo cocido
- 10 g de ajo y perejil picados
- 10 g de queso rallado
- 1 unidad de huevo
- sal
- Relleno:
- 4 unidades de calabacín
- 20 g de queso rallado
- Salsa:
- 10 g de ajo picado
- 50 g de aceite de oliva
- 50 g de harina
- 500 ml de leche desnatada

LA PREPARACIÓN

- Para la masa, mezcla el mijo cocido caliente, el ajo y el perejil picados, el queso rallado, el huevo, la sal y las hierbas frescas.
- Vierta la preparación en una tartera de 24 a 26 cm de diámetro y distribuirla con las manos húmedas sobre la base y el borde.
- Para el relleno , cocina al vapor los calabacines cortados en ruedas. Acomodarlos sobre la base de mijo.
- Para hacer la salsa bechamel, rehoga el ajo en aceite, agrega la harina de arroz remojada en agua y mezcla , incorpora leche hirviendo suficiente hasta formar una salsa



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 82.4 g	Grasas 21.4 g
Kcal 635	Proteínas 22.8 g

espesa. Distribuye sobre los calabacines. Espolvorea con el queso rallado . Gratina en horno caliente.