

Calabacín con salsa de yogur



Ingredientes (para 1 ración)

- 1 calabacín
- 1 yogur
- 10 hojas de menta
- 10 hojas de cilantro
- 1/2 limón
- 15 g avellanas picadas
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Cortar el calabacín por la mitad. Seguidamente lo cortamos de forma vertical creando cuatro bastones de cada una de las partes.
2. Introducir el calabacín en un estuche apto para microondas y cocinarlo 2 minutos.
3. Sacar del microondas y marcar en una sartén los bastones de calabacín por los dos lados con un poco de aceite de oliva virgen extra.
4. Picar la menta y el cilantro y mezclarlo con el yogur y el zumo de limón, para obtener la salsa.
5. Emplatar los calabacines junto con la salsa de yogur y acabar con la avellana picada por encima.