

# ZAPALLITO



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## CROQUETAS GRIEGAS

### Ingredientes:

500 g de zapallito rallados con piel	Para el rebozado:
1 cebolla picada	1 huevo
1 huevo	150 gde pan rallado
4 cucharadas de pan rallado	150 g de harina
2 cucharadas de queso feta rallado	400 ml de aceite de
Sal y pimienta negra molida c/n	oliva

### Preparación:

Disponer los zapallitos en un escurridor para que suelten el agua. Colocar la cebolla en un bol. Agregar el huevo batido, sal y pimienta. Añadir el pan rallado, el queso y los zapallos. Colocar sal y mezclar. Si la masa está muy líquida, añadir más pan rallado o harina.

Formarlas croquetas con la ayuda de dos cucharas y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freír u hornear.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## CROQUETAS GRIEGAS

### Ingredientes:

500 g de zapallito rallados con piel	Para el rebozado:
1 cebolla picada	1 huevo
1 huevo	150 gde pan rallado
4 cucharadas de pan rallado	150 g de harina
2 cucharadas de queso feta rallado	400 ml de aceite de
Sal y pimienta negra molida c/n	oliva

### Preparación:

Disponer los zapallitos en un escurridor para que suelten el agua. Colocar la cebolla en un bol. Agregar el huevo batido, sal y pimienta. Añadir el pan rallado, el queso y los zapallos. Colocar sal y mezclar. Si la masa está muy líquida, añadir más pan rallado o harina.

Formarlas croquetas con la ayuda de dos cucharas y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freír u hornear.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## TORTILLA SOUFFLÉ

### Ingredientes:

1 kg zapallito

1 puerro picado crudo

1 tomate

5 huevos

1 yogur natural

50 g de queso rallado

50 g de queso cremoso cortado en cubos

Sal, pimienta, especias a gusto, aceitunas sin carozo y cortadas c/n

### Preparación:

Cortar en rodajas los zapallitos, poner en el microondas 10 minutos. Colar. Colocar en un bol el tomate cortado, los zapallitos, los huevos, el puerro, el yogur, el queso, las aceitunas y los condimentos. Mixear. Agregar el queso cremoso. En una fuente para horno, incorporar la preparación. Cocinar a fuego lento hasta dorar. Servir con perejil picado.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## TORTILLA SOUFFLÉ

### Ingredientes:

1 kg zapallito

1 puerro picado crudo

1 tomate

5 huevos

1 yogur natural

50 g de queso rallado

50 g de queso cremoso cortado en cubos

Sal, pimienta, especias a gusto, aceitunas sin carozo y cortadas c/n

### Preparación:

Cortar en rodajas los zapallitos, poner en el microondas 10 minutos. Colar. Colocar en un bol el tomate cortado, los zapallitos, los huevos, el puerro, el yogur, el queso, las aceitunas y los condimentos. Mixear. Agregar el queso cremoso. En una fuente para horno, incorporar la preparación. Cocinar a fuego lento hasta dorar. Servir con perejil picado.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## TORTILLAS DE ZANAHORIA Y ZAPALLITO

### Ingredientes:

2 huevos

1 zanahoria

1 zapallito

1 cebolla

4 cucharadas queso rallado

Sal y pimienta c/n

### Preparación:

Cortar las hortalizas en cubos chicos. Saltear hasta dorar. Enfriar. Batir los huevos y condimentar. Mezclar con las hortalizas y el queso. Cocinar en una sartén como una tortilla.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## TORTILLA DE VEGETALES

### Ingredientes:

2 zapallitos

2 zanahorias

2 cebollas

1 puerro

1 choclo hervido

3 cucharadas de harina de trigo o fécula de maíz

4 huevos

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y orégano c/n

### Preparación:

Pelar las zanahorias y cortarlas en tiras finas, cortar en pequeños cubos el zapallo con piel, picar la cebolla y cortar el puerro en juliana. Desgranar el choclo. En un recipiente colocar todas las hortalizas, adicionar sal y orégano. Mezclar y agregar los huevos y la harina o fécula.

Llevar a horno a fuego mínimo durante 40 minutos. O en sartén tapado a fuego suave por 30 minutos o hasta que coagule el huevo.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## TORTILLA DE ZAPALLITOS

### Ingredientes:

2 zapallitos medianos sin pelar

1 cebolla mediana

½ pimiento rojo

½ pimiento verde

3 huevos

Sal, pimienta y aceite de oliva c/n

### Preparación:

Picar la cebolla, los zapallitos y los pimientos. En una sartén calentar el aceite y agregar las hortalizas picadas.

Batir los huevos. Primero las claras a punto de nieve y luego agregar las yemas, de esta forma la tortilla quedará más esponjosa.

Verter la preparación sobre los huevos, revolver bien para que se integren y colocar la mezcla en una sartén con aceite.

Cuando los bordes empiezan a desprenderse de la sartén, cocinar del otro lado. Servir.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## SOUFFLÉ DE ZAPALLITOS

### Ingredientes:

6 zapallitos redondos, 1 cebolla, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de queso crema, 3 cucharadas de queso rallado  
2 huevos, 1 cucharada de perejil picado, Aceite de oliva, sal y pimienta c/n

### Preparación:

Hervir los zapallitos enteros en agua y sal hasta que estén tiernos. Retirar y dejarlos enfriar. Cortarlos a la mitad y con una cuchara, vaciarlos con cuidado para que no se rompan. Reservar en un bol. Disponer las mitades sobre una asadera aceitada. En una sartén saltear con aceite la cebolla y el ajo. Agregar la pulpa de los zapallitos y rehogar unos minutos más. Apagar el fuego e incorporar las dos yemas, los quesos, el perejil y salpimentar. Procesar la mezcla hasta lograr una consistencia cremosa. Aparte batir las dos claras a punto nieve con una pizca de sal. Incorporarlas a la mezcla procesada con movimientos envolventes. Rellenar cada mitad. Cocinar en horno precalentado durante 15 minutos o hasta que el relleno se haya elevado y su superficie esté dorada.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## MUFFINS DE CALABACÍN Y QUESO

Rallar un zapallito, escurrir el exceso de agua y agregar en un bol. Añadir media cebolla picada, un huevo batido, 150g de queso rallado, 30 g de pan rallado, sal y pimienta. Mezclar.

Colocar la mezcla en el molde para muffins un par de cucharadas en cada hueco del molde y hornear durante 15-20 minutos.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía

## TORTILLA DE ZAPALLITOS VERDES

### Ingredientes:

2 zapallitos medianos

1 cebolla mediana

½ pimiento rojo

½ pimiento verde

3 huevos grandes

Sal, pimienta blanca y aceite de oliva c/n

### Preparación:

Picar todas las hortalizas en cuadraditos no muy pequeños.

Saltearlos en aceite hasta tiernizar. Retirar del fuego y reservar.

Batir 3 huevos, primero las claras a punto de nieve y luego las yemas. Agregar a las hortalizas cocidas e integrar bien. Poner la mezcla en una sartén con aceite.

Cocinar hasta que el huevo haya cuajado y la tortilla se haya dorado bien.



**MENDOZA GOBIERNO**  
Ministerio de Economía y Energía