

VERDURAS RELLENAS

Las verduras son alimentos que admiten muchas técnicas de cocción diferentes.



Rellenar consiste en vaciar un alimento para llenarlo con una mezcla de ingredientes.

VERDURAS RELLENAS

Verduras más habituales para rellenar:

🍴 Tomate, calabacín, berenjena y pimiento.

2 tipos de rellenos:

🍴 Arroz con verduras, cuscús con pollo...

🍴 Bechamel, queso, crema de leche, mayonesa...

