**Pan de Calabacín**

*Hace 2 panes*   
  
1 calabacín libras (alrededor de 2 medianas)   
3 tazas de harina para todo uso   
2 cucharaditas de polvo de hornear   
1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio   
2 cucharaditas de canela   
1/4 cucharadita de nuez moscada   
1 cucharadita de sal   
2 huevos grandes   
1 taza de azúcar blanca   
1/2 taza de azúcar morena, embalado   
3/4 taza de aceite de oliva (o aceite de canola)   
Extracto de vainilla 2 cucharaditas   
Opcional: nueces picadas 1 taza de pasas, 1 taza o 1 taza de chispas de chocolate, spray antiadherente o mantequilla para engrasar los moldes

Instrucciones:   
Calentar el horno a 350 ° F. Engrase dos "moldes para pan de 8x4.

Recorte el tallo y la raíz-end de los calabacines y las cortó en un rallador. Reunir los fragmentos en un paño de cocina limpio y exprima para presionar hacia fuera tanto más húmedo desde el calabacín como sea posible.

Combine la harina, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, y las especias en un tazón grande para mezclar. En un recipiente aparte, mezcle los huevos, azúcar, aceite de oliva, y el extracto de vainilla.

Mezcle el calabacín y cualquier accesorio (nueces, pasas, trocitos de chocolate) en la mezcla de harina. Vierta los líquidos sobre la parte superior. Revuelva suavemente y doblar apenas hasta no más harina es visible. Divida la mezcla entre los dos moldes para pan.

Hornee 45-50 minutos. Dejar enfriar en el molde durante 10 minutos y luego se vuelven a cabo sobre una rejilla para enfriar completamente.

Panes guardarán en un recipiente hermético durante varios días. También se pueden envolver en papel de aluminio y se congelaron hasta por tres meses.

**Saludable Calabacín y Zanahoria de peluche Panqueques**   
*Hace cerca de 16 buñuelos*  
1 calabacín grande   
8 zanahorias medianas   
1 manojo de cebolletas o 1/2 de una cebolla amarilla   
3 dientes de ajo   
1/2 manojo de perejil fresco, cilantro o estragón (cualquier hierba)   
1 receta de masa de los panqueques regular, ya sea comprados en la tienda o en casa:

Panqueques:   
Harina 2 1/2 tazas   
2 cucharadas de azúcar   
1 1/2 cucharadita de sal   
1 cucharadita de polvo para hornear   
1 cucharadita de bicarbonato de sodio   
2 huevos grandes, separados   
2 tazas de suero de leche   
1/2 taza de leche   
10 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida y fría

Instrucciones:

Para empezar, el calabacín pelado y las zanahorias. Rallar el calabacín y las zanahorias que utilizan las grandes agujeros en un rallador. Picar la cebolla, el ajo y el perejil. Ponga a un lado.

Hacer una receta de su mezcla para panqueques hecho en casa o comprado en la tienda favorita. Haga la receta como se pide por medio de 1/4 de taza menos líquido. El calabacín se sumará una gran cantidad de líquido a la mezcla, no te preocupes.

Precalentar una sartén a medio-alto y cepille suavemente con aceite de oliva. Mezcle las verduras preparadas y mezcla para panqueques. Use una taza de medir de 1/3 para recoger la masa en la sartén caliente. Cocinar 2-3 minutos.

Cocine durante 2 minutos más y retirar del fuego. Espolvorear generosamente con sal y deje que los buñuelos se enfríen un poco antes de servir. Servir con mantequilla, crema agria, o incluso un atasco de tocino bueno si usted lo tiene.

**Barcos de calabacín con mozzarella y aceitunas**   
*Para 4 personas como plato principal, 6 como un lado*   
  
2 calabacines medianos   
1/2 taza de queso mozzarella (o aproximadamente 1/2 taza de cualquier queso que tiene)   
1 taza de tomates uva, reducido a la mitad   
8 aceitunas verdes, sin hueso y cortados por la mitad   
aceite de oliva   
Albahaca fresca, cortada en rodajas   
pan rallado

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350° F. Cortar los calabacines en sentido longitudinal y saca alrededor de 1/2 pulgada de la calabaza centro. Hacer pequeños cortes en el calabacín, así que usted puede agregar un poco de queso y las aceitunas en el interior después. Rocíe la calabaza hueca con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Hornear durante unos 15 minutos.

Retire el calabacín del horno y agregue los tomates partidos por la mitad de la uva, mozzarella y aceitunas en rodajas. Rocíe con aceite de oliva más, espolvoree la albahaca fresca y pan rallado por encima. Rocíe un poco más de aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta.

Suba el fuego del horno a 450 ° F y cocine por otros 10-15 minutos. Cuando el pan rallado se doren y el queso se derrita, se realizan los barcos de calabacín.

**Cremosa sopa de calabacín Estragón***Para 4 personas*  
2 cucharadas de aceite de oliva   
1 mediana cebolla dulce amarilla, alrededor de 1 1/2 tazas   
2 dientes de ajo, pelados y picados   
4 calabacines medianos, picados, cerca de 5 tazas   
2 cucharada de hojas de estragón fresco, además de más para adornar   
2 tazas de verduras o caldo de pollo   
sal y pimienta molida negro fresco   
1/4 taza de crema de leche, opcional   
  
Instrucciones:

Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté transparente, unos 3 a 5 minutos. Agregue el ajo y sofría por 1 minuto más. Añadir el calabacín y las hojas de estragón y cocinar por unos 2 minutos, revolviendo con frecuencia. Añadir el vino y deglaze la parte inferior de la sartén. Agregue el caldo y llevar a fuego lento. Cocine durante 15 a 20 minutos, o hasta que el calabacín esté bien cocido y blando.

Transfiera la sopa a una licuadora, coloque una toalla sobre la licuadora y licúe hasta que quede suave. También puede utilizar una batidora de inmersión. Regresa la sopa a la olla y revuelva en la crema, si se utiliza. Sazone con sal y pimienta. Servir con un chorrito de aceite de trufa blanca y unas hojas de estragón.

**Calabacín Cintas con estragón**   
*Para 4 personas*

2 libras de calabacín   
2 cucharadas de aceite vegetal, distribuidas   
Estragón fresco picado 1 cucharada   
1 cucharadita de jugo de limón fresco, o al gusto

Instrucciones:

Cortar el calabacín a lo largo en rebanadas 1/8-pulgada

Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Añadir la mitad de calabacín con 1/4 cucharadita de cada una de sal y pimienta, revolviendo y girando con frecuencia, hasta que estén tiernos, unos 3 minutos. Pasar a un tazón y repita con el resto del aceite y el calabacín.

Volver primer lote de calabacín a la sartén. Añadir el estragón, el jugo de limón y sal al gusto y revuelva para combinar.

**Estofado de col rizada con Pasta***Para 4 personas*

3 1/2 tazas de pollo bajo en sodio o caldo de verduras   
1/8 cucharadita de pimienta roja molida   
2 libras de col rizada, y cortado transversalmente en tiras de 1 pulgada   
1/4 de cebolla, finamente picada   
1 libra de su pasta favorita (rigatoni o penne bien el trabajo)   
Extras opcionales: cualquier verdura que pueda tener a la mano (coles, zanahorias) o frijoles blancos/cannellini   
  
Instrucciones:

Lleve el caldo de pollo y pimienta copos a hervir en una cacerola grande. Añadir hojas de col y la cebolla y verduras o frijoles extras opcionales; reduzca el fuego a fuego lento, y cubrir. Cocine hasta que estén suaves hojas verdes de berza, durante aproximadamente 1 hora.

En una olla grande de agua hirviendo con sal, cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del envase. Escurrir la pasta y reservar.

Guiso Sazonar con sal, si es necesario. Servir la pasta con hojas de col con líquido cuchara por encima.