

Calabacines rellenos:

Ingredientes:

- 4 calabacines grandes
- 250g de carne picada (escoger ternera o cerdo, o ambas)
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Aceite, sal, pimienta
- 50cL d vino blanco
- Queso para gratinar (gruyere, emmental, roquefort, cabra...)



Preparación:

- Cortamos los calabacines en vertical, obteniendo trozos lo más igualados posibles y vaciamos la pulpa con una cuchara pequeña. Reservamos
- Troceamos la pulpa de los calabacines, la cebolla, el ajo y el tomate pelado y sin semillas
- En una sartén ponemos a dorar lentamente la cebolla y el ajo. Cuando empiece a coger color dorado, incorporamos el tomate y lo dejamos a fuego lento unos 10 min. Después añadimos la pulpa de calabacín y cocinamos a fuego lento / medio hasta que la pulpa deje el agua y empieza a cocinarse
- Mezclar la carne picada con las hortalizas que tenemos en la sartén y salpimentar. Cocinamos lentamente y cuando esté dorado añadimos el vino y dejamos reducir
- Hervir los calabacines unos 5 min. aprox. o bien meter en el microondas para que se ablanden un poco y avanzar la cocción
- Pintar el interior de los calabacines con un poco de aceite y salar ligeramente. Rellenar con la masa anterior y poner al horno 20 min. aprox. a 180°C o hasta que veamos que la pared del calabacín sea tierna. Repartir el queso sobre el calabacín y gratinar