

# CALABACITAS RELLENAS

Deliciosa, económica y fácil receta.

Se hornean con un poco de queso de papa para simular el gratín y con pan molido espolvoreado para dar un toque de dorado.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 jitomates
- 1 Pimiento morrón
- 4 Calabacitas zucchini grandes
- Aceite de oliva
- Queso de papa
- Pan molido
- Sal de mar -

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las cortamos a la mitad por lo largo. Las colocamos dentro de una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y prendemos el fuego. Dejamos que hiervan.

empiecen a hervir tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Dejamos que enfríen.

ahuecamos con ayuda de una cuchara (retirando la pulpa desde el centro de la calabacita) Picamos finamente la pulpa y la pasamos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos por 30 segundos más.

2 jitomates partidos en cubos pequeños y un pimiento morrón del color de su preferencia. Éste debe de estar desvenado, sin semillas y partido en cubos pequeños. Mezclamos 20 segundos. Agregamos la pulpa de las calabazas y mezclamos.

una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que reduzca el líquido y apagamos el fuego.

las calabacitas con la mezcla de la pulpa y las vamos colocando en un molde o charola previamente engrasada. Agregamos queso vegano de su preferencia y les espolvoreamos un poco de pan molido.

metemos en un horno precalentado a 200 ° C o 400 ° F por 20 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video