

# CALABACITAS RELLENAS EN SALSA DE JITOMATE

Prepara este deliciosos y nutritivo guiso.

Estamos seguros que te encantará.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 4 jitomates
- 2 mitades de Pimientos
- 1 chile guajillo
- 4 calabacitas o calabacines
- Aceite de oliva
- 2 tazas arroz cocido
- 1/3 taza de arándanos
- Comino en polvo
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 4 jitomates y un chile guajillo, sin rabo,

desvenado y sin semilla. Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan hasta que se les reviente la cáscara. (Aproximadamente 5 minutos). Los pasamos al vaso de la licuadora junto con el chile guajillo y agregamos una cabeza de cebollita cambray (guardamos el rabo). Agregamos un ajo partido por la mitad y licuamos hasta integrar todos los ingredientes.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la salsa de jitomate. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos que hierva por 5 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y apartamos.

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las partimos a la mitad. Las pasamos a una cacerola y les agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Encendemos el fuego y las dejamos hervir por 10 minutos. Las revisamos introduciendo un cuchillo, no deben de quedar muy cocidas. Apagamos el fuego. Las sacamos del agua y las ponemos en un plato. Apartamos.

en un recipiente  $\frac{1}{3}$  de taza de arándanos y les agregamos un cucharon de agua de la cocción de las calabazas. Apartamos.

una sartén grande, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de pimiento amarillo y  $\frac{1}{4}$  de pimiento naranja (desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos). Agregamos finamente picado, el rabo de la cebollita cambray que guardamos. Sofreímos durante un minuto y medio. Agregamos 2 tazas de arroz cocido y mezclamos durante 2 minutos. Agregamos los arándanos y mezclamos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego.

las calabazas (Sólo retiramos las semillas) de tal manera que nos quede una cazuelita. Con cuidado de no romper las calabacitas. Las vamos rellenando de nuestro guisado, apretadito, para que le quepa más. Las ponemos en un plato y las bañamos de la salsa de jitomate.

.

Ver video