Calabacines Rellenos



Tiempo de preparación: 50 Min

Ingredientes

Calabacines: 4 Unidades
Carne picada de ternera y cerdo: 500 Gramos
Diente de ajo: 1 unidad
Huevo: 1 unidad
Leche: 250 miliitros
Miga de pan: 1 Trozo
Perejil picado: c/n
Sal y Pimienta: c/n

Salsa

Cebolla: 1 unidad
Cebolla: 1 unidad
Harina: 1 cda
Sal y Pimienta: c/n
Aceite De Oliva: c/n
Tomate: 1 cda
Vino Blanco: 150 miliitros
Zanahoria: 1 unidad

Preparación de la Receta

- Salpimentar la carne picada y añadir el *ajo* muy picado, la miga de pan que la habremos empapado y luego escurrido en el vaso de leche.
- Añadir el *perejil* y el *huevo* batido.
- *Pelar* y vaciar el corazón de los calabacines cortándolos en trozos de unos 8 cm.
- *Blanquear* en agua salada unos minutos.
- Rellenar los trozos con la carne y disponer en una cazuela de horno, mojar con un poco de aceite.
- Hornear a 180 ºC una media hora hasta que están tiernos.

Salsa

- En una sartén con aceite freír las zanahorias y la *cebolla*.
- Añadir el corazón de los calabacines y posteriormente el *tomate*.
- Añadir la cucharada de *harina* y posteriormente el vino blanco.

- Dejar *hervir* hasta que la salsa esté espesa, se pasa y se vierte sobre los calabacines dejándoles cocer juntos unos minutos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/calabacines-rellenos