

# Calabaza Italiana Rellena de Verduras

Tiempo de preparación: 50 Min



## Ingredientes

### Armado

**Flores de albahaca:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

### Calabaza

**Calabaza italiana:** 2 Unidades

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Queso mozzarella rallado:** 1/4 Taza

**Pimienta:** Cantidad necesaria

**Sal:** Cantidad necesaria

### Relleno de verduras

**Pimienta:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Sal:** Cantidad necesaria

**Pasta de munición:** 1/2 Taza

**Pimiento verde:** 1/4 taza

**Hierba buena:** Cantidad necesaria

**Jitomates cherry:** 1/4 Taza

**Pimiento amarillo:** 1/4 Taza

**Zanahoria baby:** 1/4 Taza

### Salsa arrabiata

**Jitomate:** 6 Unidades

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Peperoncino en polvo:** 2 pizcas

**Cebolla:** 1/4 Unidad

**Ajo:** 1 Diente

**Albahaca fresca:** 1 cdita.

## Preparación de la Receta

## Salsa arrabiata

- En una olla pequeña con aceite de oliva, sofreír la *albahaca* cortada en trozos, la *cebolla* cortada en cubos y el *jitomate* picado.
- Una vez pochados, agregar el *ajo* picado y el *peperoncino*
- Dejar cocinar a fuego lento.

## Relleno

- Cortar en cubos el *pimiento* verde, el *pimiento* amarillo, la *zanahoria* baby blanqueada y los jitomates cherry.
- En un sartén con aceite de oliva, *saltear* las verduras
- Añadir *hierbabuena* cortada en trozos y la pasta de munición ya cocida
- Salpimentar y reservar.

## Calabaza

- Cortar las calabazas a la mitad y retirarles la pulpa
- Colocar en un refractario, *sazonar* con pimienta y aceite de oliva
- Rellenar con la preparación.
- Espolvorear el queso mozzarella por arriba
- Llevar al horno a 180 °C y cocinar durante 10 minutos.

## Armado

- Colocar la salsa arrabiata en la base de un plato
- Disponer las calabazas rellenas por arriba, regar con un poco de aceite de oliva y decorar con flores de *albahaca*.
- Al comprar la **calabaza**, verifica que su corteza no esté dañada ni tenga zonas blandas o moho
- Si posee alguno de estos defectos, es señal de que no está fresca y de que pronto se echará a perder
- Evita que el *ajo* se repita en el sofrito quitándole el germen.

## Para cocinar la pasta munición

- N, ponla en agua caliente con un poco de aceite de oliva durante 7 u 8 minutos
- La retiras y la dejas enfriar.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/calabaza-italiana-rellena-de-verduras-en-salsa-arrabiata>