Zapallitos Rellenos de Carne Veggie

Tiempo de preparación: 90 Min

Ingredientes

Zapallitos: 3 Unidades
Aceite De Oliva: c/n

Carne Vegana

Agua: c/n
Cebolla en polvo: 10 grs
Gluten: 200 grs
Orégano: 5 grs
Polvo de hornear: 6 grs
Ajo en polvo: 10 grs
Comino: 3 grs
Harina integral: 200 grs
Pan rallado integral: 50 grs

Relleno

Caldo de verduras: 150 cc
Ají molido: c/n
Cebolla: 40 grs
Ajo: 1 Diente
Morrón Verde: 40 grs
Perejil: c/n
Puerro: 40 grs
Sal: c/n
Zanahoria: 40 grs
Vino Blanco: 100 cc
Cebolla de verdeo: 40 grs
Morrón Rojo: 40 grs
Orégano: c/n
Pimentón: c/n
Queso Fresco: 350 grs
Aceite De Oliva: c/n

Preparación de la Receta

Carne Vegana

- En un bol mezclar *harina* integral, gluten, pan rallado integral, *ajo* en polvo, *cebolla* en polvo, polvo de hornear, *comino*, *orégano* seco.
- Amasar con las manos agregando agua de a poco hasta obtener un bollo liso.
- Con la ayuda de papel film darle forma de cilindro y atar bien.
- Cocinar en agua hirviendo por 40 minutos y dejar enfriar.
- Picar la carne vegana en cubos pequeños y reservar.

Relleno

- En una olla con aceite de oliva rehogar *cebolla*, *zanahoria*, *morrón* verde, *puerro*, *cebolla* de verdeo, *morrón* rojo y *ajo* (todo picado chico) y *condimentar* con sal.
- Cocinar 5 minutos y agregar la carne vegana picada.
- Continuar la cocción e incorporar vino blanco.
- Dejar reducir y *condimentar* con *orégano*, *ají* molido, *pimentón*, *perejil* picado y caldo de verduras
- Cuando se consume el líquido, apagar el fuego, incorporar cubos de queso fresco
- Y armar los zapallitos rellenos

Armado

- Vaciar los zapallitos retirando la pulpa central, las semillas y dejando las paredes para sostener el relleno
- Reservar las tapas .
- Rellenar y agregar por encima trozos de queso fresco.
- Tapar cada zapallito con su tapa y colocar en placa de horno.
- Colocar en la asadera un chorro de aceite de oliva y cubrir la base con caldo de verduras.
- Con papel aluminio tapar la fuente y llevar a horno a 180 °C por 25 minutos.
- Servir caliente acompañado de mandiocas asadas, ensalada de *radicheta* y *tomate* con *orégano*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/zapallitos-rellenos-de-carne-veggie