

# RecetaKA

## CALABACINES GRATINADOS RELLENOS DE CARNE

### Ingredientes para 4 personas:

4 calabacines medianos / 2 cebollas / 1 diente de ajo / 1/2 kg de carne picada mezcla ternera-cerdo / 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra / 300 g de tomate frito / 1/2 vaso de vino blanco / 300 ml de bechamel / 100 g de queso rallado para gratinar / Sal / pimienta negra molida



### Elaboración de los calabacines:

1. Cortar los calabacines a lo ancho en cilindros más o menos iguales de unos 10 cm de tamaño
2. Vaciar con una cuchara de postre o un vaciador de manzanas, raspar con cuidado para no estropear el calabacín y siempre dejando por lo menos un dedo de calabacín, tiene que quedar con bastante pulpa. Reservar la carne del calabacín en un plato para el posterior relleno.
3. Calentar una cazuela grande con agua, cuando empiece a hervir echar 1 puñado de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra
4. Introducir los calabacines un minuto exacto y retirar. Secar muy bien con papel absorbente y reservar
5. Precalentar el horno durante 5 min a 180º C . Colocar los calabacines en la bandeja del horno salpimentar y regar con un chorrito de aceite
6. Introducirlos en el horno en el medio con temperatura arriba y abajo. Hornear durante 10 minutos a 200º C
7. Sacar los calabacines del horno, escurrirlos con cuidado y quitar el exceso de líquido y grasa del horneado
8. Probar. Deben quedar blanditos pero con la superficie crujiente.
9. Rellenar las ¾ partes del calabacín con la carne. Por encima de la carne añadir dos o tres cucharadas de bechamel
10. Espolvorear con el queso y gratina en el horno 5 minutos a 220º C.

**Preparar el relleno:** Picar las 2 cebollas y la carne del calabacín reservada. En una cazuela echar el aceite e introducir las cebollas, el calabacín y el ajo . Pochar unos 3 min. Salpimentar la carne y añadirla junto a las verduras y las especias a elección (un poquito de orégano, perejil...). Sofreír durante 5-7 minutos a fuego suave, sin dejar de remover. Añadir el tomate y el vaso de vino blanco. Dejar que se reduzca hasta que quede una salsa espesa. Aproximadamente unos 15 min a fuego suave. Si hace falta rectificar de sal. Reservar y dejar que se enfríe.



CONTIENE  
GLUTEN



LACTEOS