

Verduritas rellenas

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Procedencia: Mesacamilla · Tiempo: 30 minutos · Raciones / personas: 4 Personas · Autor: Marala

INGREDIENTES

0

Ajos

8

Tomate — redondos

Sal

Pimienta negra

Perejil — fresco

Pan — rallado

Pan — duro, cantidad necesaria

8

Cebollas — redondas

500 gr

Carne de cerdo — o ternera picada

8

Calabacines

Relleno

1

Cebollas

ELABORACIÓN

Vaciar los tomates y conservar la carne. Sazonar con sal el interior de los tomates. Ponerlos boca abajo para que escurran.

Realizar la misma operación con los calabacines y las cebollas.

Para el relleno:

Picar la cebolla y sofreírla a fuego lento. Añadir la carne de cerdo picada y el ajo. Sazonar con sal y pimienta y cocer durante 12 a 15 minutos.

Para rellenar los tomates y las cebollas:

Reservar 1/3 parte de la carne de cerdo picada. Mezclar el resto con la carne de los tomates picadita, el pan duro desmigajado y el perejil.

Rellenar con esta preparación los tomates y las cebollas.

Para rellenar los calabacines:

Trocear la carne de los calabacines y mezclarla con la carne de cerdo reservada.

Rellenar los calabacines

Colocar en un molde, espolvorear el pan rallado y rociar con el aceite de oliva.

Hornear durante 30 minutos a una temperatura de 200°

Servir frío o caliente.

MAVILLUM