

Calabacines rellenos de carne

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Madoka

INGREDIENTES

0	
4	Calabacines — grandes
	Pimienta negra
	Sal
	Azúcar
	Nuez moscada
	Aceite oliva
1	Cebollas — pequeña
200 gr	Tomate
50 gr	Queso parmesano — rallado
2	Huevos
200 gr	Carne ternera — picada
	Pan — rallado

ELABORACIÓN

Escaldar los tomates en agua hirviendo, pelar, sacar las semillas y pasar la pulpa por el rallador.

Pelar la cebolla y trincar muy fina. En una sartén, freír la cebolla picada, en una cucharada de aceite, hasta que empiece a tomar color.

Agregar el tomate, sazonar con sal y una pizca de azúcar y cocer tapado a fuego suave, durante unos 20 minutos, removiéndolo de vez en cuando. Una vez cocido, pasar por el chino y reservar.

En un cuenco, mezclar la carne picada con los huevos enteros, el queso y el pan rallado. Salpimentar y perfumar con un poco de nuez moscada rallada. Trabajarlo con las manos hasta obtener un compuesto ligado. Dejar reposar durante unos 10 minutos.

Lavar los calabacines, cortarlos en trocitos de unos 4 cm de altura y, con el instrumento adecuado, retirar cuidadosamente la pulpa del centro.

Colocar la carne preparada en una manga pastelera, sin boquilla y rellenar con ella el interior de los calabacines.

En una cazuela de fondo grueso, calentar 2 cucharadas de aceite. Agregar los calabacines rellenos y, con cuidado, rehogarlos durante unos minutos por todos los lados.

Añadir la salsa de tomate diluida con un poco de agua, tapar y continuar la cocción, a fuego suave, hasta que los calabacines estén cocidos; unos 15 o 20 minutos aproximadamente.

Disponer un lecho de salsa de tomate caliente y colocar encima los calabacines.

MAVILLUM