

Será por recetas



Calabacines rellenos

Recetas de verduras

 4 Personas

 45 Minutos

 Media

 Enviada el 15/10/2012

Ingredientes

- 6 calabacines medianos
- 3 cucharadas de mantequilla
- Pan rallado
- Orégano
- ¼ de kg de carne picada de cerdo
- 1 cebolla grande
- 3 cucharadas de harina
- Sal
- 2 cubitos de concentrado de carne
- ½ L de leche
- Aceite

Elaboración

Pelar los calabacines y cortarlos por la mitad, a lo largo. Sacar parte de su pulpa haciendo un hueco como si fuese una canoa.

Ahora poner una sartén al fuego con 4 cucharadas de aceite.

Picar la cebolla muy finamente y sofreírla, para después unirle la carne picada.

Dejarla cocerse 5 minutos, dándole vueltas, y en el último momento añadir 1 cucharada de pan rallado, una pizca de orégano y 1 cucharada de sal. Darle otra vuelta y apagar el fuego.

Coger una cazuela de fondo amplio y ponerla al fuego.

Disolver en ella la mantequilla junto con la harina. A continuación añadir la leche, dando vueltas para que no se formen grumos.

Luego echar el concentrado de carne y dejar hervir a fuego bajo durante 5 minutos.

Mientras tanto, rellenar los calabacines con la carne. Depositarlos con cuidado en la cazuela, para que no se cuelquen.

Cuando hayan hervido unos 20 minutos, más o menos, estarán listos.

Si se evapora el líquido de la cazuela o no llega al borde de las barquitas de calabacín añadir algo de agua sobre la marcha.



Autor receta de Calabacines rellenos

El Cuiner

 71 Recetas publicadas

 Valoración 3/5

 Miembro desde 25/09/2012