

**Creador:** bertodu



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**

poner una pizca de margarina o mantequilla sobre los calabacines al meter al horno

## Descripción:

el calabacín aporta pocas calorías, relleno de carne y bechamel y gratinado es un plato muy apetecible

## Ingredientes para 4 personas :

- 2 Calabacines medianos
- 200 gr de carne picada de ternera
- 2 dientes de ajo
- 1 cuarto de cebolla
- 1 cucharada colmada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- - 2 vasos de leche
- 1 Pizca de nuez moscada
- una pizca de sal
- Queso rallado para gratinar

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, la mantequilla, harina y leche son para preparar una salsa bechamel

### Paso 2

lavar los calabacines y secarlos, partirlos por la mitad a lo largo y vaciarlos, sacar la pulpa y cortarla en daditos pequeños para mezclarlos con el ajo y la cebolla

### Paso 3

poner una sartén al fuego, con una cucharada de aceite de oliva, echar la cebolla partida muy fina, el calabacín que se ha vaciado y los 2 dientes de ajo , hacer unos 5 minutos, procurando bajar el fuego para que no se

*quemem*

#### **Paso 4**

*cuando ya está pochada la verdura, añadirle la carne, y una pizca de sal, sofreir todo junto*

#### **Paso 5**

*Colocar los calabacines en una fuente que pueda ir al horno, rellenarlos con la mezcla de carne y verduras*

#### **Paso 6**

*En un cazo, echar la mantequilla, la cucharada de harina y remover bien a fuego lento, añadirle la pizca de sal y de nuez moscada e ir echando la leche sin dejar de remover, hacer una salsa bechamel suave.*

#### **Paso 7**

*echar la salsa bechamel sobre los calabacines, espolvorear con un poco de queso rallado y meter al horno 30 minutos a 200 °. Si se desea gratinar 5 minutos para que quede el queso más tostado, emplatar partiendo por la mitad cada trozo de calabacín, acompañar con una cucharada de tomate*