Calabacines Rellenos

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Diana1979



Tiempo: 1h y 30min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Un entrante sano

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Calabacines gruesos
- 2 latas pequeñas de Bonito o atún en aceite de oliva
- 1 Zanahoria
- 1 Cebolla
- 1 brick pequeño de Tomate frito
- Sal
- Albahaca
- Oregano
- Aceite de Oliva
- Mozzarella
- Queso rallado

Preparación:

Paso 1

Ponemos a precalentar el horno a 180 ºC. Lavamos los calabacines y los cortamos por la mitad, con el cuchillo recortamos alrededor del borde y también hacemos cortes longitudinales por la parte central del calabacín, ponemos las mitades sobre una fuente de horno engrasada con aceite y la introducimos en el horno unos 30 minutos.

Paso 2

Con ayuda de una cuchara sacamos la carne del calabacín y la troceamos. En una sartén con un poco de aceite rehogamos la cebolla con la zanahoria y cuando este todo blandito añadimos el atún y el calabacín. Salamos y dejamos que se haga unos minutos.

Paso 3

Añadimos el tomate y dejamos unos minutos más para que se mezclen los sabores. Añadimos el orégano y la albahaca al gusto y rellenamos con esta mezcla los calabacines. Los recubrimos con mozzarella y queso rallado y los gratinamos unos 30 minutos.