calabacines rellenos gratinados

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

Creador: bertodu **Recetizador:** Ahh

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

quemen

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 º. 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