

CALABACINES RELLENOS

Ingredientes:

- 4 calabacines pequeños
- 1/4 de kilo de carne de ternera picada
- Salsa bechamel
- 250 g de tomate frito
- 200 g de queso rallado (tipo parmesano)
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de margarina
- Sal y pimienta



Preparación:

Cortamos los calabacines en sentido longitudinal.

Con la ayuda de un vaciador los vaciamos dejándolos como si fueran "barcas" y reservamos su carne.

En una sartén con un poco de aceite freímos los calabacines ligeramente salpimentados con el fin de que se ablanden.

Freímos la carne picada junto con la carne de los calabacines y los dos dientes de ajo troceados.

Con la ayuda de una picadora o de una batidora, picamos ligeramente esta fritada y volvemos a la sartén, salpimentamos al gusto y añadimos un poco de tomate frito, cocemos durante unos instantes.

Rellenamos los calabacines y los vamos colocando en una bandeja de horno previamente untada con un poco de mantequilla o margarina.

Añadimos por encima la bechamel cubriendo los calabacines y espolvoreamos con el queso rallado.

Introducimos en el horno, precalentado a 180° C, horneamos durante unos 20 minutos aproximadamente, si tenemos la posibilidad usamos el gratinador del horno los últimos 5 minutos.