

Recetario Chef Esteban & Amigos



* CALABACÍN RELLENO CON ATÚN

Nutritiva, liviana y sabrosa opción para la cenas cuando nuestra dieta prohíbe carbohidratos en la noche.

Ingredientes:

2 calabacines

1 cebolla

2 latas de atún de 180 gr (mínimo)

2 dientes de ajo

1 poquito de ajo porro

100 gr. de queso rallado

Aceite de oliva

1 cucharadita de aceite de maíz

Sal

Pimienta negra molida

Preparación:

Lavar los calabacines y rasparlo, no quitar la piel. Picarlos en dos a lo largo, retirar un poco del corazón. colocarle un poquito de sal y pimienta a los cortes y dejar reposar.

En un sartén colocar una cucharadita de aceite de maíz, dorar media cebolla picada, ajo porro y el ajo y cuando están catiritas se les agrega el corazón retirado del calabacín se espera que se evapore un poco el agua y se le coloca una lata de atún de 180 gramos se cocina a fuego lento por unos 10 minutos.

Salpimentar a gusto

Con esta salsa de atún se rellenan los calabacines . Es recomendable llevar al horno microonda con un poquito de agua en un envase refractario con tapa por unos 10 minutos y luego destapar y colocarlo unos 3 minutos más para secar o en el horno convencional por unos 15 minutos.

sencillamente Delicioso!

Enlace Receta:

<https://chef.viserproject.com/index.php?go=receta/55/calabacn-relleno-con-atn>