

ZAPALLOS ITALIANOS RELLENOS CON SALTEADO DE CARNE

NECESITAS:

- 3 Zapallos italianos cortados a lo largo
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Diente de ajo
- 400 g Posta rosada cortada en cubos pequeños
- 2 Tazas de arroz ya preparadas
- 1½ Cucharadas de caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI®
- 1 Cucharadita de orégano
- Pimienta a gusto
- 1 Ramito de ciboulette cortado finamente



PREPARACIÓN:

1.- Corta las puntas y base de los zapallos italiano, luego córtalos por la mitad a lo largo y con la ayuda de una cuchara pequeña retira su carne y reserva. Aparte pasa los zapallos italianos por abundante agua hirviendo durante solo unos segundos hasta cocerlos. Retíralos y déjalos en una budinera extendida. Reserva.

2.- Aparte calienta las dos cucharadas de aceite en una sartén y dora la cebolla con los ajos durante unos segundos. Agrega la carne cortada en cubos pequeños y saltea removiendo de vez en cuando. Añade la carne de los zapallos italianos y cocina a fuego fuerte durante unos minutos. Agrega el caldo líquido TUTOQUE® carne MAGGI® y condimenta con orégano y pimienta a gusto, saltea a fuego medio hasta cocer bien los ingredientes.

3.- Agrega el arroz cocido al salteado y remueve hasta conseguir una preparación más compacta. Rellena de inmediato cada uno de los zapallos italianos con el salteado anterior y espolvorea el ciboulette finamente. Una vez listo sirve de inmediato acompañado con una ensalada de tomates.

Puedes calentar la preparación en horno y además si deseas puedes espolvorear queso parmesano en la superficie y gratinar.



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
35 min.

Información nutricional por porción

Energía	225 Kcal.
Proteínas	18,0 g.
Grasa total	7,1 g.
H. de Carbono disp.	22,0 g.
Colesterol	40,0 mg.
Fibra Dietética	3 g.
Sodio	455 mg.