

## PLATO DE FONDO

# ZAPALLITOS RELLENOS 2.0



### Ingredientes:

- 4 zapallitos italianos
- Aceite de oliva
- 1 cebolla en cubos
- 1 zanahoria en cubos
- ½ pimentón en cubos
- 1 rama de apio en cubos
- Pimienta
- 300g carne molida
- 1 taza de arroz graneado
- 80g de queso rallado
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 huevos
- ½ taza de queso parmesano
- 1 marraqueta rallada

### Preparación:

- Coser cuatro zapallitos italianos hasta que puedas atravesarlo fácilmente con un cuchillo. Sacar del agua y entibiar. Cortar los zapallitos en dos a lo largo y con una cuchara raspar y sacar la parte interior y poner en un Bowl.
- En un sartén poner aceite oliva, 1 cebolla en cubos más 1 zanahoria en cubos, 1/2 pimentón en cubos, 1 rama de apio en cubos más sal y pimienta más los aliño que quieras para que quede sabroso. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente.

Agregar 300 g de carne molida y cocinar hasta que esté listo.



- En un Bowl aparte poner el interior de los zapallitos, el sofrito, 1 taza de arroz graneado (ya cocinado), la carne molida ,80 g de queso rallado (un sobre) y 2 cucharadas de queso crema más 2 huevos. Mezclar todo y volver a rellenar los zapallos con la mezcla.
- Rallar 1/2 taza queso parmesano y 1/3 taza de aceite de olivas más 1 marraqueta rallada o procesada, mezclar y poner sobre los zapallitos y llevar al horno hasta que estén dorados.

*VERSIÓN VEGGY : en vez de carne poner 400 g de champiñones cortado en cubos pequeños.*

*VERSIÓN MAÑOSO : yo creo que ningún mañoso le gusta el zapallo italiano, mejor te comes sólo la carne molida con arroz*

*VERSION SIN LACTOSA , No le pones queso crema ni queso a la mezcla. Le puedes agregar media marraqueta procesada hecho amigas.*

*VERSIÓN SIN GLUTEN: para que queden dorados sólo le agregas queso rallado.*

