

PLATO DE FONDO

ZAPALLITOS RELLENOS CON LENTEJAS EN SALSA DE TOMATE



Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 pimentón
- 1 zanahoria
- Aceite de oliva
- Aliños a gusto
- 1 o 2 tazas de lenteja n° 4
- 3 cucharadas de caldo
- 200ml de crema
- Zapallo italiano
- 1 taza de salsa de tomates
- 1 cucharadita de azúcar
- Queso (optativo)

Preparación:

- Poner en una ollita 1 cebolla más 1 pimentón , 1 zanahoria todo mini , un chorro de aceite de oliva y los aliños que te gusten . Agregar 1 o 2 tazas de lentejas número 4 (las más chicas que no necesitan remojo) más 3 cucharadas de caldo (el que más te guste) , tapar y cocinar unos 25 o 30 min hasta que las lentejas estén listas . Agregar 200 ml de crema y revolver.
- Cortar por arriba los zapallitos crudos y ahuecar sin romper la piel. Rellenar los zapallitos con las lentejas.



- En una ollita mezclar el líquido que quedó de las lentejas más 1 taza de salsa de tomates, 1 cucharadita de azúcar y 1 taza de agua. Cocinar hasta espesar. Salpimentar.
- Poner la salsa, acomodar los zapallitos agregar queso si quieres. Forrar con papel aluminio y llevar al horno a fuego medio/alto hasta que los zapallitos estén blandos.

