

PLATO DE FONDO

ZAPALLITOS RELLENOS CON ARROZ, ESPINACAS Y CARNE



Ingredientes:

- 3 zapallitos italianos
- Aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 pimentón
- 1/2 zanahoria
- Ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta limón
- 1 cucharadita de Paprika
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Aliños que más te gusten
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de espinacas crudas
- 300 gr de carne molida
- 1 tarro de tomates en cubos
- 1 taza de salsa de tomates
- 1 1/2 taza de agua
- Queso parmesano
- Ricota

Preparación

- Cortar en cuatro trozos grandes 3 zapallitos italianos. Y con una cuchara o saca bocados hacer un hueco en cada trozo sin llegar hasta el fondo, para formar tacitas. Picar el interior de los zapallitos y reservar.



- En un sartén grande poner aceite de oliva + 1 cebolla pequeña + 1/2 pimentón + 1/2 zanahoria + ajo +1 cucharadita de sal +1 cucharadita de pimienta limón + 1 cucharadita de Paprika + 1 cucharadita de ajo en polvo + los aliños que más te gusten. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar 1 taza de arroz y granear por 5 minutos.
- Agregar 2 tazas de espinacas crudas (las puedes picar si prefieres) y cocinar un par de minutos hasta que la espinaca que se cocine y disminuya su volumen.
- Agregar 1 tarro de tomates en conserva, en cubos.
- Sacar del fuego y agregar 300 gr de carne molida cruda + el interior de los zapallitos reservados y mezclar todo muy bien.
- Rellena los zapallitos.
- Mezclar 1 tarro de tomates en cubos o 1 taza de salsa de tomates + 1 1/2 taza de agua y bañar los zapatitos rellenos en la fuente.
- Cubrir la fuente con aluza apretando los bordes y llevar al horno a 220 grados por 45 a 55 min o hasta que el arroz esté cocido.
- Retirar el papel aluminio, rallar queso parmesano, sobre todo, poner montoncitos de ricota en toda la fuente, espolvorear cilantro picado y llevar al horno para dorar.

