

PLATO DE FONDO

ZAPALLITOS RELLENOS



Ingredientes:

- 3 zapallitos italianos
- Aceite oliva
- 1 bolsa de sofrito congelado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta limón
- 1 cucharadita de Paprika
- Los aliños que más te gusten
- 200 g de champiñones
- 1 cucharada de concentrado de tomates
- 1 tarro de tomates en conserva
- 1/2 taza de arroz
- 300 gr de carne molida
- 1/2 cebolla en cubos
- 1/2 pimentón
- 1 zanahoria
- 1 litro de agua

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.
- En un sartén grande poner aceite oliva + 1 bolsa de sofrito congelado (o puedes usar 1 cebolla pequeña + 1/2 pimentón + 1/2 zanahoria + ajo) +1 cucharadita de sal +1 cucharadita de pimienta limón +1 cucharadita de Paprika + los Aliños que más te gusten.



- Cocinar a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente. Agregar el interior de los zapallitos picados +200 g de champiñones picados finamente + 1 cucharada de concentrado de tomates + 1 tarro de tomates en conserva + 1/2 taza de arroz y granear por 5 minutos. Sacar del fuego y agregar 300 gr de carne molida y mezclar todo muy bien. Rellena los zapallitos.
- En una olla has un sofrito con aceite de oliva agrega 1/2 cebolla en cubos + 1/2, pimentón + 1 zanahoria + 1 cucharadita de sal + 1 cucharadita de pimienta limón + los aliños que más te gusten cocinar un par de minutos y agregar un tarro de tomates en cubos + 1 litro de agua y cocinar un par de minutos para mezclar los sabores.
- Bañar los zapatitos rellenos en la fuente. Rallar queso parmesano, sobre todo.
- Tapar con Alusa y llevar al horno a 220° por 35 o 40 minutos aproximadamente. Revisar que el arroz esté en su punto para sacar.

