



AMATXUREN SUKALDETIK // DE LA COCINA DE LA MADRE

CALABACINES RELLENOS

INGREDIENTES

- 1kg. Calabacín.
- 600gr. **Ternera del país: picado magro**
- 1 Cebolla dulce partida en medios anillos
- 1 Huevo
- 1 cucharada de tomate (mejor si es casero)
- Aceite oliva (o semillas)
- 1 ajo cortado en laminas
- Sal, perejil y, o albahaca, (reducción de coñac en caldo carne y, o verduras)
- (Bálsamo de Pedro Ximenez)

PREPARACIÓN

- Pelar los calabacines, partirlos por la mitad, quitar las semillas. Reservar.
- Pelar y cortar la cebolla en medios aros.
- Batir el huevo. Echar una cucharada de tomate frito y batir. Sazonar al gusto y añadir las especias . Reservar.
- Poner en un bol **el picado magro de ternera** y añadir el huevo. Mezclar lentamente con movimientos envolventes hasta conseguir una masa homogénea.
- Untar con un poco de aceite la parte exterior de los calabacines.
- Rellenar a modo de montaña los calabacines.
- Colocarlos en una bandeja de horno.
- Cubrir los calabacines rellenos con la cebolla y el ajo cortado en láminas.
- Meter a horno medio 20mnts. (ajustar tiempos al horno y gusto de quien cocina)

Cuando ya está casi hecho, subir la bandeja a la posición alta y gratinar hasta que dore, teniendo cuidado de que no se quemen los ajos.

Si se desea durante el horneado se puede añadir un poco de coñac reducido en caldo e carne y, o verduras.

Y a disfrutar

BUEN PROVECHO /// ON EGIN!!!

Este plato es ideal en **una dieta equilibrada**, combinando las **proteínas y minerales de la carne de ternera (1) con las vitaminas y minerales de las verduras.**

Es **rápido y cómodo de hacer**. Dejar el plato **preparado**, cerrado con film transparente, en la nevera. Al mediodía, al llegar a casa de la playa, monte, piscina, o trabajo, sacar de la nevera al encender horno. Meter al horno y sacar. Ya está listo para comer.

También **se puede dejar cocinado** tapado con film transparente en la nevera. En ese caso se puede optar por templar en el microondas o se puede **comer en frío** rociando con un bálsamo de Pedro Ximenez o similar.



1. La **ternera** es una **carne** muy rica en proteínas y aporta minerales como el potasio, el calcio, el magnesio, el zinc y el hierro.
(Receta sacada de los antiguos libros de apuntes de ama)