

CALABACINES RELLENOS AL GRATEN

CENA

INGREDIENTES

2 PERSONAS

- 125 g de Queso Gouda curado Castillo de Holanda (100 g en dados 25 g rallado)
- 2 calabacines (de unos 200 g cada uno)
- 1 tomate
- 2 lonchas de jamón york (40 g)
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharada sopera de pan rallado

Plato rico en vitaminas y calcio, muy sabroso, saludable y con bajo aporte calórico, 368 Kcal/persona, por tanto es también una opción para aquellas personas que necesitan controlar su peso.



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 175 °.
2. Lavar los calabacines. Cortarles el tronco y partarlos por la mitad a lo largo.
3. Vaciar los calabacines con una cucharilla hasta dejar casi un centímetro de fondo, de forma que las dos mitades puedan usarse como recipiente.
4. Trocear la carne del calabacín en dados.
5. Cortar en dados el tomate (previamente pelado) y el jamón. Mezclar con el calabacín y el queso Gouda también en dados. Rectificar de sal y pimienta.
6. Disponer las cáscaras de los calabacines en una fuente que pueda ir al horno, previamente untada con mantequilla. Salpimentar. Rellenarlas con el picadillo.
7. Mezclar el queso y el pan rallado y espolvorear los calabacines rellenos.
8. Añadir agua caliente en la fuente (casi un centímetro) para que no se peguen los calabacines y cocerlos durante unos 40 minutos.

