

Calabacín relleno en horno



Dificultad: □□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 25min

Tiempo total: 45min , Número de porciones: 1

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Daniela

Url: <https://srecetas.es/calabacin-rellenado-en-horno>

Preparación

Primero, vierta el cuscús en un tazón y vierta agua hirviendo. Cierre la tapa y deje que descanse. Corte el pollo en trozos y fría en una sartén o cocine en agua con sal. Corte a la mitad el calabacín y ahueque el interior. Hornee las mitades de calabacín ahuecadas a 190 °C durante unos 15 minutos.

Corte el interior del calabacín y mezcle en la sartén con cuscús cocido, pollo, frijoles (cocidos o enlatados) y especias (sal, ajo seco, especias de barbacoa, ...)

Rellene el calabacín con la mezcla, espolvoree con queso y vuelva a poner en el horno por otros 10 minutos.

Tip para la receta

Puede agregar "lo que dio la casa" a la mezcla. Por ejemplo, puré de tomate, maíz, champiñones, ...



Ingredientes

- 1 unidad/es Calabacín
- 40 gramo/s Cuscús
- 60 gramo/s Frijoles
- 150 gramo/s Pollo
- 30 gramo/s Queso Edam
- 1 cucharadita/s Especias para barbacoa
- 1 cucharadita/s Ajo seco
- 1 poco Sal

Categorías

Reducida en calorías, Todo el año, Familia, Plato Principal