

Calabacín relleno



Dificultad: □□□□□

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

Tiempo total: 40min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/calabacin-relleno>

Preparación

Se pone a calentar el horno a 180°. Se parten los calabacines por la mitad y se vacía la pulpa, teniendo cuidado que no rompemos la cáscara. Se machaca la pulpa y se mezcla con el huevo, dos cucharadas de pan rallado, el perejil, la mitad del queso rallado, la lata de atún, sal y pimienta. Se mezcla todo muy bien. Se colocan las cáscaras de calabacín en una fuente para horno engrasada, y se les rellena con la mezcla. Una vez rellenas, se reparte encima el resto del queso rallado y dos cucharadas mas de pan rallado y se introduce en el horno. Se deja hornear unos 40 minutos. Al terminar se pone a gratinar unos 5 minutos mas y listo para comer.



Ingredientes

- 2 Zucchini/calabacines
- 1 lata/s Atún
- 2 Huevos
- Pan rallado
- 1/2 vaso Vino blanco (opcional)
- Perejil fresco
- Sal y Pimienta
- 50 grs. Queso Parmesano

Categorías

Reducida en calorías, Económico, Plato Principal