

Zucchini rellenos



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 50min

Tiempo total: 1hrs. 10min , Número de porciones: **8**

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/zucchini-rellenos>

Preparación

En una olla grande de fondo amplio y con tapa, saltear el ajo con la manteca, la sal y la pimienta hasta que esté fragante. Añadir el arroz, las espinacas, el agua, 1/2 cucharadita de sal gruesa y un toque de pimienta negra. Llevar a ebullición y luego reducir el fuego a bajo y cubra. Cocine 20 a 25 minutos. Pruebe que el arroz esté cocido y luego agregar la crema de leche, los tomates y el queso parmesano. Mezclar bien. Sazone a gusto con sal y pimienta. Si la mezcla parece excepcionalmente gruesa puede agregar crema adicional. Precaliente el horno a 205°C. Cortar el zucchini uniformemente por la mitad y retire las semillas para formar un hueco. Rellenar con el arroz y colocar en una asadera grande o en una bandeja para hornear. Hornear 20 a 25 minutos hasta que el zucchini esté tierno cuando lo pincha con un tenedor. Espolvorear la superficie con queso parmesano adicional para servir.

Ingredientes

- 2 diente/s Ajo picados
- 2 cucharada/s Manteca
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 taza/s Arroz blanco
- 2 taza/s Espinaca congelada
- 2-1/2 taza/s Agua
- 1/4 taza/s Crema de leche
- 1/4 taza/s Tomates secos picados
- 1 taza/s Queso Parmesano rallado (y un poco más)
- 4 Zucchini cortados a la mitad a lo largo

Categorías

Un día normal, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Una cocinera experta, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Plato Principal

