COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Calabacín relleno de atún

Receta para 1 calabacín relleno

Preparación: 15 min
Total: 40 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 1 unidad Calabacín
- [ ] 1 lata Atún
- [ ] 5 cdas Tomate triturado
- [ ] Al gusto Queso rallado
- [ ] 1 huevo Huevo
- [ ] 1 cebolla Cebolla
- [ ] 1 diente Ajo
- [ ] Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, cogemos un cazo y ponemos agua a hervir. En ella, añadiremos el huevo y lo cocemos durante 10 minutos.

2. Después, lavamos el calabacín y lo cortamos por la mitad a lo largo. Hacemos unos cortes en forma de cruz por el interior del calabacín y lo llevamos al microondas 2 minutos a máxima potencia para poder quitar la pulpa.

3. Pasados los dos minutos, quitamos la pulpa al calabacín con ayuda de una cuchara y la reservamos en un pequeño bol.

4. Ahora picamos un ajo en trocitos muy pequeños y también MEDIA cebolla y reservamos.

5. Cogemos una sartén, ponemos AOVE y una vez caliente añadimos el ajo y la cebolla picaditos

hasta que se doren y pochen.

6. Incorporamos a la sartén la pulpa del calabacín y removemos. Dejamos cocinar unos 4 minutitos.

7. Después, pelamos, picamos en trozos pequeños el huevo cocido y lo incorporamos también a la sartén. Removemos bien.

8. Una vez tenemos todo bien incorporado, añadimos la lata de atún. Removemos.

9. Finalmente, añadimos el tomate triturado y dejamos cocinar 4 minutitos más.

10. Precalentamos la freidora de aire a 200 grados durante 5 minutos. Si haces la receta en el horno, precalienta a 180 grados con calor arriba (grill) durante 15 minutos.

11. Pasado este tiempo, cogemos las mitades del calabacín y rellenamos de la mezcla de la sartén. Cubrimos con queso rallado. La cantidad es al gusto.

12. Colocamos el calabacín en la freidora de aire y programamos 10 minutos a 180 grados. Iremos controlando para que no se queme el queso y quede en el punto perfecto de gratinado. En el horno, gratinamos durante 10-15 minutos también. Hay que ir controlando. ¡Y listo!