



Calabacines rellenos

2 Calabacines
½ Zanahoria
½ Cebolla
½ Pimiento verde y ½ rojo
5 g Albahaca
30 g Tomate concentrado
5 g Orégano seco
10 ml Aceite de oliva virgen extra
50 g Queso Mozzarella
Proteína vegetal/animal al gusto.

- 1- Precalentamos el horno a 180°. Lavamos los calabacines, secamos y partimos por la mitad. Hacemos cortes a lo largo del calabacín sin llegar hasta la piel. Sazonamos, echamos por encima un chorrito de aceite y metemos en el horno durante 30-35 minutos.
- 2- Con una cuchara sacamos la carne del calabacín sin romper la cáscara, la troceamos y reservamos.
- 3- Lavamos, cortamos y salamos las verduras. Pochamos en una sartén con un chorro de aceite, añadimos el tomate. A continuación agregamos el calabacín, las hierbas y luego la proteína que nos guste, tofú, pollo, atún ... Mezclamos bien. Cocinamos unos minutos para que se mezclen los sabores. Reservamos.
- 4- Hacemos una salsa bechamel y la unimos a las verduras. Rellenamos el calabacín y espolvoreamos el queso. Metemos al horno durante 30 minutos.