

CALABAZA RELLENA DE VERDURAS

Ingredientes para 2 personas:

- 1 Calabaza
- 1 Pimiento Verde
- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 4 Champiñones
- 1 Puerro
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate triturado Valle y Vega
- Queso semicurado de Cabra de la Vieja Buchaca



Preparación:

- 1º. Cortamos la calabaza en dos mitades longitudinales. Buscamos sacar dos mitades casi iguales. Retiramos las semillas ayudándonos con una cuchara y le damos unos cortes a la pulpa en forma de rejilla, evitando atravesar la piel para que al rellenarlas no se nos desmoronen. Añadimos un chorrito de aceite a cada mitad y las introducimos en el horno, precalentado a 180°C. Dejaremos que se hagan durante unos 20 minutos.
- 2º. Mientras se hornean, vamos preparando las verduras de la calabaza rellena. Ponemos a fuego medio una sartén amplia con un chorrito de aceite. Cuando el aceite esté caliente añadimos las verduras: el pimiento verde, el calabacín, el puerro y los dientes de ajo; todos ellos bien picados. Añadimos la sal y la pimienta y dejamos que se cocinen unos 15 minutos, manteniendo siempre el fuego medio y removiendo con frecuencia con una cuchara.
- 3º. Hecho esto vamos a añadir el tomate triturado junto con un poco más de sal. Integramos y dejamos que se cocine todo otros 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 4º. Pasado el tiempo ya deberíamos tener la calabaza horneada. Las sacamos del horno y extraemos su pulpa (que saldrá con facilidad) ayudándonos con una cuchara. Añadimos la pulpa a la sartén con el resto de ingredientes, rectificamos de sal y pimienta y dejamos que se cocine aquí otros 5 minutos.
- 5º. Ahora vamos a rellenar las calabazas con el sofrito. Con generosidad, hasta que quepa todo el relleno. Espolvoreamos un poco de queso rallado al gusto e introducimos de nuevo al horno la calabaza, a unos 200°C, calor arriba, o con la función grill de tu horno. Cuando el queso esté fundido y se haya dorado, tendremos lista la calabaza rellena de verduras al horno.

¡Fácil, rápida y de temporada!