Calabacines con puerro y salmón

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 calabacines pequeños
- 2 puerros
- 200 g de salmón fresco
- 1,5 dl de nata líquida
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Paso 1

Poner una cazuela al fuego con agua y un poco de sal. Incorporar los calabacines sin pelar y cocer 15 min. Retirar del fuego, escurrir, cortar a lo largo y retirar la parte central con las pepitas; reservar. Limpiar y cortar los puerros en aros finos. Poner una sartén al fuego con 3 cucharadas de aceite de oliva. Añadir el puerro cortado, salpimentar y rehogar a fuego suave unos 5 minutos; reservar. Precalentar el horno a 180º C. Picar el salmón en trozos pequeños y mezclarlo con el puerro. Rellenar con esta mezcla los calabacines. Pintar con un poco de aceite una fuente de horno, poner los calabacines y cubrir con la nata. Hornear 10 min. y servir.