Calabacines rellenos de verduras

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

Creador: Monónimo

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 calabacines pequeños
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ajo
- 200 ml de leche evaporada
- 30 g de harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal
- Pimienta
- Agua
- Perejil

Preparación:

Paso 1

Vacía los calabacines con la ayuda de un cuchillo y una cucharilla. Cuece la parte exterior de los calabacines en una olla con abundante agua y sal durante 5 minutos. Retíralos y enfríalos en un bol con agua fría. Pica el ajo y la cebolla y póchalos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Pica la zanahoria, el pimiento verde y el pimiento rojo e incorpóralos a la sartén. Agrega el tomate troceado y la pulpa picada del calabacín y deja que se cocine el conjunto durante 20 minutos. Espolvorea un poco de harina sobre las verduras con la ayuda de un colador, mezcla bien y vierte la leche evaporada. Añade un poco de pimienta y

deja que se cocine durante 10 minutos aproximadamente. Agrega un poco de perejil picado, remueve y rellena los calabacines con la bechamel de verduras. Hornéalos a 200ºC durante 10 minutos.