

Este domingo prepara unos saludables calabacines reellenos

Sin duda, una de las verduras preferidas de muchas personas es, el calabacín. Por eso te compartimos esta receta saludable de calabacín relleno.

Para poder preparar esta receta fácil, es recomendable que no las cuezas de más, sino perderán sus propiedades y forma.

Otro gran consejo para que la receta salga correcta, es que después de la cocción de los calabacines, las sumerjas en hielos, para darles un color más brillante.

Ingredientes

4 calabacines
suficiente de agua
pizcas de sal
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cebollas, fileteada
1 cucharada de ajo, finamente picado
1 pimentón verde
1/3 tazas de maíz
1/4 tazas de crema fresca, baja en grasa
pizcas de sal
suficiente de pimienta
suficiente de queso fresco, rallado, para decorar

Preparación

En una olla con agua hirviendo y sal, cocina los calabacines por 3 minutos o hasta que estén suaves. Retira y enfría.

Sobre una tabla retira las puntas de los calabacines y corta a la mitad de manera vertical. Saca el relleno con ayuda de una cuchara sin llegar a las orillas.

En un sartén cocina la cebolla y el ajo con un poco de aceite. Añade las rajadas de pimentón, el maíz, la crema, la sal y la pimienta. Retira.

Rellena los calabacines con las rajadas de pimentón, decora con el queso fresco.

Receta de Marielle Henaine