



Zapallitos rellenos con champiñones y salsa pomodoro

Ingredientes

- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 zapallitos italianos
- 1 bandeja de champiñones laminados
- 50 grs. de queso mozzarella cortado en cubos
- 1 kilo de tomates maduros
- ½ taza de cebolla picada en cuadritos
- Albahaca
- ½ cucharadita de azúcar (cucharadita de té)
- 2 dientes de ajo (opcional)
- 1 zanahoria mediana (opcional)
- Una cucharadita de sal

Preparación

- Hierva por 10 minutos los zapallitos italianos con un poco de sal.
- Retire y espere que se enfríen. Luego corte por la mitad de manera vertical, para que se puedan parar. Con una cuchara retire el interior de los zapallitos italianos, dejando 1 centímetro de espesor abajo para que no pase el relleno.
- Para la salsa pomodoro caliente aceite en un sartén y ponga los tomates cortados de manera irregular manteniendo la piel.
- Saltee los tomates a fuego medio- bajo y condimente con sal, pimienta y un poco de albahaca.
- De manera paralela agregue aceite de oliva en una olla y espere que se caliente.
- Añada la cebolla picada (ésta debe sonar al momento de agregarla a sofreír), la sal y un poco de agua (o caldo).
- Finalmente coloque los champiñones y cocine sin moverlos.
- Cuando los tomates se comiencen a deshacer, tritúrelos (con una minipimer) y devuélvalos al sartén. Añada albahaca y azúcar.
- Revise los champiñones y agregue un poco de la salsa pomodoro.
- Cuando los champiñones estén listos rellene los zapallitos italianos y añada al final queso mozzarella rallado.
- Lleve al horno por aproximadamente 7 minutos hasta que se gratine el queso.
- Para emplatar ponga la salsa pomodoro en el plato y sobre ella, los zapallitos italianos y unas pequeñas hojas de alba.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	233
Proteínas (g)	5,5
Lípidos (g)	15,4
Colesterol (mg)	6,3
Hidratos de Carbono (g)	15,4
Sodio (mg)	237
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos