



## PLATOS DE FONDO

# Zapallitos Rellenos con Champiñones y Salsa Pomodoro



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos

## 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

## Información nutricional

### 1 porción

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

## Preparación

- Hervir por 10 minutos los zapallitos italianos con un poco de sal.
- Retirar y esperar a que se enfríen. Luego cortar por la mitad de manera vertical, para que se puedan parar. Con una cuchara retirar el interior de los zapallitos italianos, dejando 1 centímetro de espesor abajo para que no pase el relleno.
- **Para la salsa pomodoro:** calentar aceite en un sartén y poner los tomates cortados de manera irregular manteniendo la piel.
- Saltear los tomates a fuego medio - bajo y condimente con sal, pimienta y un poco de albahaca.
- De manera paralela agregar aceite de oliva en una olla y espere que se caliente.
- Añadir la cebolla picada (ésta debe sonar al momento de agregarla a sofreír), la sal y un poco de agua (o caldo).
- Finalmente colocar los champiñones y cocinar sin moverlos.
- Cuando los tomates se comiencen a deshacer, triturar (con una minipimer) y devolver al sartén. Añadir albahaca y azúcar.
- Revisar los champiñones y agregar un poco de la salsa pomodoro.
- Cuando los champiñones estén listos rellenar los zapallitos italianos y añadir al final queso mozzarella rallado.
- Llevar al horno por aproximadamente 7 minutos hasta que se gratine el queso.
- **Para emplatar:** poner la salsa pomodoro en el plato y sobre ella, los zapallitos italianos y unas pequeñas hojas de albahaca.