

CALABACINES REDONDOS RELLENOS DE POLLO.

Rendimiento: para cuatro personas.

INGREDIENTES:

2 pechugas de pollo.

4 Calabacines redondos.

2 cebollas medianas, cortadas en cubitos.

1 taza aproximadamente de pimientos (los colores de tu preferencia) yo usé rojo, verde y amarillo.

½ taza de tomate triturado.

Al gusto:

Ajo, pimentón molido (también se conoce como paprika), comino en polvo, sal y pimienta al gusto, queso parmesano rallado.

PREPARACIÓN:

- Limpia bien el pollo de pieles y grasa.
- Lava con agua y jabón los calabacines, la piel es muy suave y comestible.
- Coloca el pollo en una bandeja que puedas llevar al horno, agrégale ajo, sal y pimienta.
- Tápalo con un trozo de papel de aluminio y hornéalo por 25 minutos aproximadamente a 180°C / 350° F.
- Déjalo enfriar un poco y córtalo o desmenúzalo en trocitos pequeños.
- Corta una tapita de los calabacines unos centímetros más abajo del tallo, retira con una cuchara el interior del calabacín, resérvalo en un bol.
- Coloca dos dedos aproximadamente de agua en una olla agrega una cucharada de sal y coloca los calabacines con su tapa para que se ablande un poco la piel, cocínalos por 5 minutos y déjalos que enfríen.
- Corta todo lo que retiraste del interior de los calabacines en trozos más pequeños.
- En una sartén coloca un chorro de aceite de tú preferencia coloca las cebollas cortadas y sofríelas hasta dorar, luego agrega los pimientos y sigue sofriendo.
- Agrega una cucharada de ajo triturado, el pimentón molido y el comino molido, revuelve con el resto de los ingredientes.
- Agrega todo el calabacín que retiraste del interior, los calabacines tienen mucho contenido de agua, cuécelos con el resto de los vegetales hasta que se evapore gran parte del líquido.
- Agrega el pollo desmenuzado y la ½ taza de tomate, sofríe hasta que la mezcla este bastante seca.
- Coloca en una bandeja que puedas llevar al horno un chorro de aceite para que no se peguen los calabacines, coloca los calabacines, y rellénalos con el guiso de pollo.
- Colócale en la parte de arriba un poquito de queso parmesano rallado y llévalos a gratinar al horno por 5 minutos hasta que el queso se dore.
- Sírvelos calientes colocándole la tapita como adorno.