

CALABAZA RELLENA AL HORNO

4 raciones

75 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
289 kcal	19 g
Grasas	Carbohidratos
17 g	15 g
Fibra	Sal
3 g	2.3 g

Ingredientes


- 1 calabaza de violín o cacahuete (600 g)
- 150 g maíz dulce (escurrido)
- 100 g de queso parmesano rallado
- 100 g de requesón o ricota
- 200 g de leche evaporada
- 200 g de cebolla dulce
- 50 g de cebollitas chalota
- 20 g de aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Nuez moscada
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Corta la calabaza a lo largo, retira las semillas y colócala en una bandeja con papel vegetal.
- 3** Hornea hasta que esté tierna (unos 40 minutos); comprueba con un tenedor.
- 4** Pela y pica la cebolla y las chalotas.
- 5** Calienta el aceite en una sartén y pochá la cebolla tapada a fuego suave hasta que esté transparente; añade las chalotas y dora. Reserva.
- 6** En un bol mezcla la leche evaporada, la ricota, el maíz y la mitad del parmesano; salpimenta y añade una pizca de nuez moscada.
- 7** Cuando la calabaza esté lista, saca parte de la pulpa para hacer hueco y añádela al bol. Incorpora también la cebolla pochada y mezcla bien hasta obtener una pasta homogénea.
- 8** Rellena las calabazas, cubre con el resto del parmesano y hornea unos 20 minutos hasta gratinar.
- 9** Deja reposar 5 minutos y sirve.

THERMOMIX

- 1** Precalienta el horno a 200 °C.
- 2** Prepara la calabaza igual que en tradicional.
- 3** Pon en el vaso la cebolla, las chalotas troceadas y el aceite y pica. **4 seg / vel 4**
- 4** Sofríe con el cubilete quitado. **6 min / Varoma / vel** 
- 5** Reserva.

6 Sigue preparando como en tradicional.

7 Deja reposar 5 minutos y sirve.

Consejos

- Asa la calabaza hasta que esté muy tierna antes de rellenar: así la pulpa se integra mejor en la mezcla y queda más cremosa.
- Ajusta la textura del relleno: si lo prefieres más “crema”, machaca un poco más la pulpa retirada antes de mezclar.
- Gratinado perfecto: reparte el parmesano en una capa uniforme y termina con 2-3 minutos de grill (vigilando) para un dorado más intenso.
- Para un resultado más suave, deja reposar 5 minutos al salir del horno antes de servir: el relleno se asienta y se corta mejor.