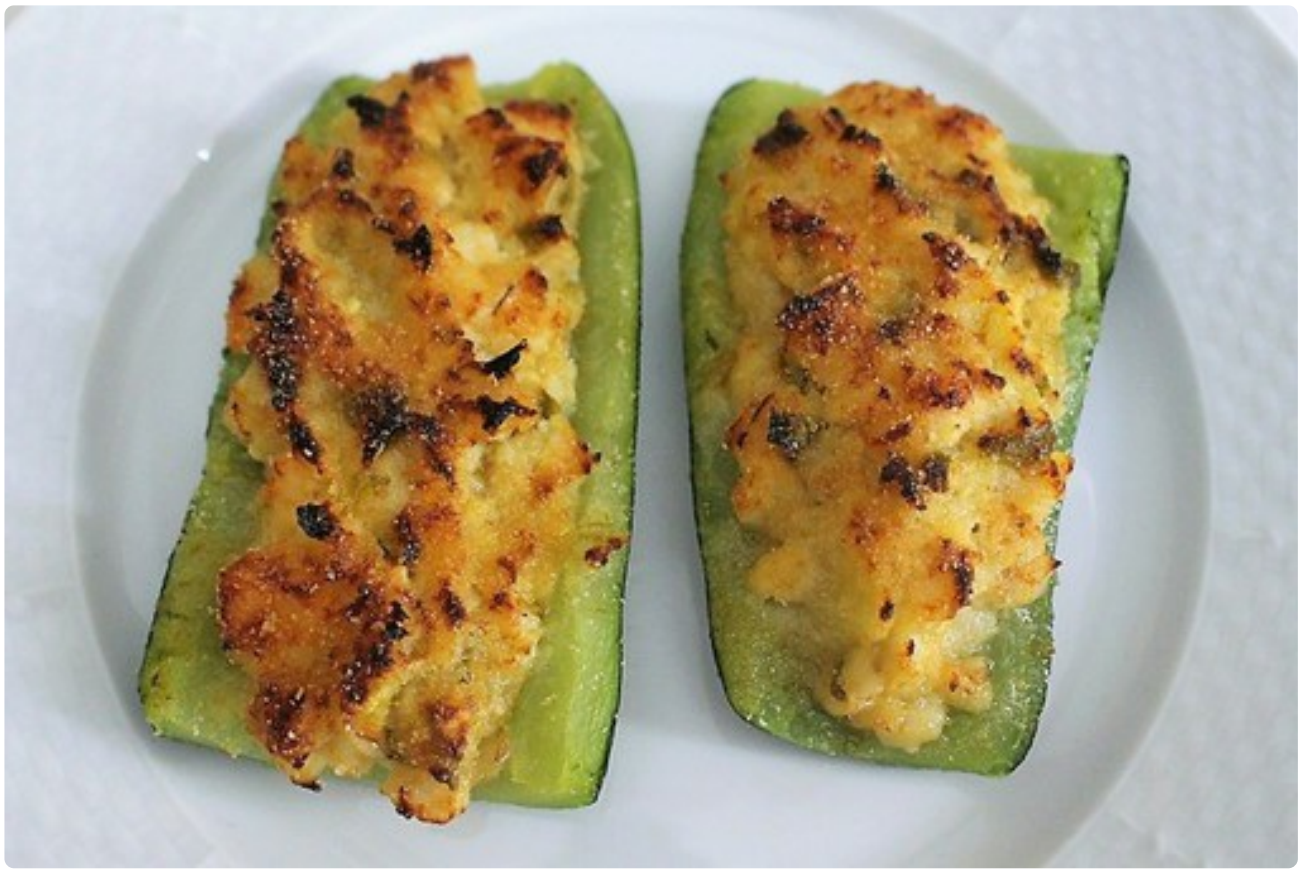
Calabacines rellenos de merluza y gambas



Nombre de la receta

Calabacines rellenos de merluza y gambas

Tiempo

1.5 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Crustáceos
Gluten
Pescado

Descripción

Calabacines gratinados con relleno de merluza, gambas y sofrito.

Ingredientes

- 3 calabacines
- 400 gramos de merluza
- 200 gramos de gambas
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde pequeño

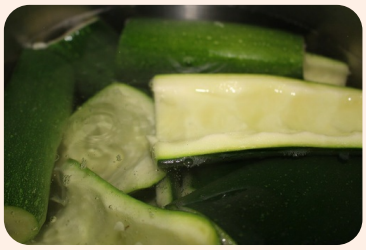
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vasos de vino blanco
- 1 cucharada sopera de harina
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

Pasos

1 En primer lugar lavamos y secamos los calabacines con su piel. Los partimos por la mitad y hacemos trozos como se ve en la foto.

2 Ahora ponemos una olla con bastante agua a hervir y le añadimos sal. Mientras se va calentando el agua procedemos a vaciar los calabacines con una cucharita y los dejamos como barquitas. Reservamos el relleno.

3 Cuando el agua esté hirviendo, añadimos los calabacines y los cocemos durante 4 minutos. Los sacamos con cuidado y los dejamos escurrir sobre un paño de cocina.



4 Mientras en una sartén, ponemos 2 cucharadas de aceite y cuando esté caliente añadimos el pimiento picado. Lo dejamos pochar a fuego medio y cuando esté un poco sofrito añadimos la cebolla y los ajos picados. Seguimos pochando todo a fuego medio. Una vez pochados, añadimos la cucharada de harina y removemos durante medio minuto. A continuación añadimos el vino que dejaremos consumir.

5 Por otra parte, pelamos las gambas y partimos en trozos pequeños la merluza sin piel ni espinas. Igualmente picamos el relleno del calabacín. En otra sartén ponemos las otras 2 cucharadas de aceite y sofreímos el calabacín con la merluza.

6 Cuando está sofrito, añadimos las gambas crudas y sofreímos todo junto durante un par de minutos.

7 Cuando está hecho añadimos el sofrito y removemos. Corregimos de sal.

8 Ponemos los calabacines en una bandeja de horno.

9 Ahora pasamos a rellenar los calabacines y espolvoreamos un poco de pan rallado por encima para gratinarlo.

10 Por último metemos en el horno y gratinamos hasta que el pan quede un poco tostado. Sacamos y ya tenemos listos nuestros exquisitos calabacines rellenos de merluza y gambas.

Observaciones o consejos

Podemos utilizar filetes de merluza congelados que vienen ya limpios y gambas arroceras que son económicas y dan buen sabor.

Autor

Matilde Linares