

## Calabacines rellenos de bacalao y atún



### Nombre de la receta

Calabacines rellenos de bacalao y atún

### Tiempo

2 Horas

### Dificultad

Media

### Personas

4

### Alérgenos

Pescado

Leche

### Descripción

Deliciosos calabacines rellenos de bacalao y atún y gratinados al horno.

### Ingredientes

- 4 calabacines medianos
- 150 gramos de atún en conserva
- 150 gramos de bacalao al punto de sal
- 1 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 pimiento verde
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- al gusto de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 150 gramos de queso para gratinar

- 3 cucharadas soperas de tomate frito

## Pasos

**1** En primer lugar lavamos los calabacines y los secamos. Los partimos por la mitad y con una cucharilla les sacamos la pulpa dejando unas barquitas no excesivamente finas (para que no se rompan).



**2** Ponemos al fuego una olla con abundante agua y sal. cuando empiece a hervir, introducimos los calabacines que coceremos durante unos 7 minutos. Cuando estén cocidos sacamos, escurrimos y reservamos.

**3** Para el relleno, echamos en la sartén el aceite. Cuando esté caliente ponemos a pochar la cebolla, la zanahoria y el pimiento. Una vez pochadito, agregamos la pulpa de calabacín picada y dejamos otros minutos que se vaya haciendo a fuego medio.



**4** Cuando esté casi hecho, agregamos el bacalao desmigado y lo dejamos pochar con la verdura. A continuación, echamos el atún bien escurrido, el orégano y las cucharadas de tomate. Removemos todo y ya tenemos listo el relleno.



**5** Con una cucharita vamos rellenando los calabacines distribuyendo por igual. Y los cubrimos con queso para gratinar abundante.



**6** Metemos en el horno los calabacines a 180 grados y cuando el queso quede gratinado, ya estarán listos para comer calentitos.

## Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

**Autor**

Matilde Linares