



Essen

Cacerola
Contemporánea
20cm

ZAPALLO RELLENO



2 porciones



1 h 30 min



Función de Horno
verduras

INGREDIENTES

Para el zapallo:

- 1 un. zapallo cabutia
- 2 un. cebolla
- 1 un. pimiento rojo
- 2 un. cebolla de verdeo
- 3 un. choclo
- ½ taza caldo de verdura

- 100 gr. queso parmesano rallado
- 2 cdas. aceite de oliva
- c/n nuez moscada
- c/n sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

Cortamos la parte superior del zapallo y con una cuchara retiramos las semillas y parte de la pulpa para hacerle un hueco en el centro.

Picamos la cebolla, el pimiento y el verdeo y desgranamos los choclos.

Precalentamos la Cacerola 3' a fuego máximo y salteamos con aceite de oliva la cebolla, el pimiento y el verdeo durante 5'. Incorporamos el choclo, la pulpa del zapallo que retiramos previamente y el caldo. Continuamos la cocción con la Cacerola tapada a fuego mínimo durante 20'.

Retiramos del fuego y condimentamos con nuez moscada, sal y pimienta. Añadimos el queso parmesano rallado y rellenamos el zapallo con esta mezcla. Limpiamos la pieza.

Colocamos el zapallo relleno en la Cacerola con ½ vaso de agua para que no se quemé el fondo durante la cocción. Cocinamos tapado a fuego mínimo durante 40' aproximadamente o hasta que el zapallo esté tierno.