

BARQUITAS DE CALABACIN RELLENAS DE BOLONESA

INGREDIENTES

Para la boloñesa

130 gr zanahorias

100 gr de cebolla

1 diente de ajo

1 trozo de apio o pimiento

120 gr de champiñones

1 bote de 500 gr de tomate natural triturado

50 gr de aceite

500 gr de carne picada

2 pastillas de caldo de ave

pimienta, orégano, laurel

En el recipiente Varoma

4 ó 6 calabacines medianos

Bechamel cobertura

500 gr de leche

60 gr de harina

30 gr de mantequilla

1 cucharada de aceite

sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACION

Abra los calabacines a la mitad, vacíelos de su pulpa con una cucharita (resérvela) formando unas barquitas que colocará en el recipiente Varoma. Reserve.

Ponga en el vaso las verduras, trocéelas unos sg, añada la pulpa del calabacín y el tomate. Tritúrelo todo durante 30 sg en velocidad máxima.

Añada el aceite y programe 10 minutos a 100° en velocidad 1. Incorpore la carne y los condimentos (desmenuce las pastillas de caldo), coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y programe 15 minutos a temperatura Varoma en velocidad 1.

Sin lavar el vaso, ponga los ingredientes de la bechamel y programe 4 minutos a 90° en velocidad 4.

Cuando haya terminado, rellene las barquitas con la boloñesa, cúbralas con salsa bechamel, espolvoree con queso y gratine. Si le sobra boloñesa, utilícela para unos espaguetis, por ejemplo.