

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:39
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/calabacines-rellenos.html>

Calabacines rellenos

INGREDIENTES

1 kg. de calabacines,
300 gr. de carne picada,
100 gr. de jamón,
100 gr. de tocino,
1 huevo,
300 gr. de tomates,
1 cebolla,
3 ajos,
Perejil,
Pan rallado,
Sal.

PREPARACIÓN

- Se seleccionan calabacines grandes, se les cortan las puntas y se pelan con esmero.
- Se vacían con una cucharita, teniendo cuidado de no romperlos.
- Se prepara el relleno con carne picada, jamón, tocino fresco cortado a cuadritos, ajo, perejil muy picado, pan rallado y sal. Para unir los componentes se emplea un huevo batido.
- Se revuelve la mezcla y se va introduciendo en los calabacines apretando muy bien, pero con cuidado de que no se rompan.
- Cuando estén rellenos y raspados por fuera (para que cojan bien la harina), se pasan por ella y se les da una vuelta en aceite hasta que estén dorados.
- Se ponen en una cacerola con trozos de cebolla, laurel y tomate, aceite, agua y vino blanco y se dejan cocer hasta que estén tiernos.
- Se cortan en rodajas cuando ya están fríos.
- Se prepara tomate y cebolla que, junto con el resto de la preparación anterior, se usa para hacer la salsa que acompaña a este plato.

Nota:

El calabacín es propio de zonas mediterráneas y, por ello, en Málaga puede encontrarse fácilmente. No es sino una variedad de la calabaza, de forma alargada y piel brillante que conviene sea consumido joven, lo que permite comerlos sin pelarlos. Su carne, firme y ligera, lo hace muy apropiado para adornos de otros platos como guarnición.

Aunque el calabacín admite diversas fantasías culinarias, como a la criolla, a la india, con curry, a la provenzal, gratinados, etc., la más sencilla y apropiada es rellenarlo de la forma que se describe en la receta que hemos seleccionado. Y la hemos elegido porque no pocas veces la hemos comido en casas particulares de Málaga, aunque no recordando que figura en cartas de restaurantes, tan poco propicias a los platos sencillos.

También con los calabacines puede prepararse un puré muy gustoso y, desde luego, son un buen integrante del pisto que tan estupendo matrimonio hace con los huevos fritos.