



CALABACITAS RELLENAS DE ATÚN AL GRATÍN

 Porciones: 6  Tiempo de preparación 35 minutos

 Comida

INGREDIENTES

- 6 calabacitas (grandes)
- 3 cucharadas de margarina La Villita, sin sal
- 1/2 tazas de cebolla morada
- 2 cucharadas de ajo
- 1/2 tazas de jitomate
- 1/4 tazas de zanahoria
- 1/4 tazas de apio
- 2 tazas de atún en lata, drenado
- 1/4 tazas de perejil
- 1 taza de queso manchego La Villita, rallado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Amiga, esta receta es toda una delicia, ¡prepárenla ahora mismo!

En una cacerola con agua caliente y sal, cocina las calabazas por 8 minutos o hasta que se ablanden. Retira del fuego y coloca en agua fría con hielos. Escurre y reserva.

Ahueca las calabazas, corta la pulpa en cuadros pequeños y retira el relleno. Reserva.

En una sartén caliente coloca la margarina y sofríe la cebolla morada y el ajo. Añade el jitomate, la zanahoria y el apio; cocina hasta que los vegetales cambien de color. Coloca el el relleno de las calabazas, el atún, el perejil y sazona al gusto. Cocina unos minutos más y retira del fuego.

Rellena las calabazas con la mezcla anterior. Coloca el queso manchego La Villita, rallado y hornea 15 minutos a 180 °C o mantenlas en una cacerola tapada a fuego bajo o hasta gratinar y sirve.

 LaVillitaMX  @LaVillita