



VERDURAS RELLENAS CON SALSA DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de tomate
- 600 g de cebolla
- 400 g de calabacín
- 40 g de nueces
- 5 g de perejil
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Hacer un corte en la parte superior de los tomates y extraer las pepitas y la pulpa con una cuchara. Reservar.
- Salpimentar los tomates.
- Pelar y cocer las cebollas en un cazo cubiertas de agua con sal, cuando estén tiernas, dejar enfriar y vaciarlas. Reservar la pulpa.
- Lavar y cortar los calabacines longitudinalmente.
- Cocerlos en un cazo con agua y sal. Cuando estén tiernos dejar enfriar y vaciar. Reservar la pulpa.
- Calentar el horno a 190° C.
- Untar la fuente de horno con aceite.
- Mezclar bien la pulpa de las verduras y rellenar las verduras con la mezcla
- Colocar las verduras en la fuente de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.8 g	Grasas 17.3 g
Kcal 252	Proteínas 6 g

horno, cubriéndolas con una hoja de papel de aluminio, untada de aceite.

- Hornear unos 15-20 minutos.
- Preparar la salsa de nueces, poniendo en un vaso de batidora los ajos pelados, las nueces peladas, unas hojitas de perejil y un poco de agua fría.
- Batir hasta obtener una salsa fina. Salpimentar.
- Añadir poco a poco el aceite, sin dejar de batir para que "ligue" bien.
- Servir las verduras en platos individuales previamente calentados.
- Servir la salsa en una salsera aparte.