



VERDURAS RELLENAS DE ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE NUECES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de tomate
- 480 g de cebolla
- 400 g de calabacín
- 100 g de arroz integral
- 60 g de nueces
- perejil
- 4 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. Reservando la pulpa.
- Hervir el arroz a fuego lento.
- Calentar el horno a 190°C.
- Untar una fuente de horno con aceite.
- Mezclar el arroz con la pulpa de las



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
31.4 g

Grasas
20.9 g

Kcal
359

Proteínas
8 g

verduras. Rellenar las verduras con la mezcla anterior.

- Colocar las verduras en la fuente de horno. Cubrirlas con una hoja de papel de aluminio untada en aceite.
- Hornear unos 15 - 20 minutos.
- Preparar la salsa de nueces: Poner en el vaso de una 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.
- Servir las verduras en platos individuales previamente calentados.
- Servir la salsa en una salsera aparte.