



## VERDURAS RELLENAS DE ARROZ CON SALSA DE NUECES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de tomate
- 600 g de cebolla
- 360 g de calabacín
- 100 g de arroz
- 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  
35.6 g

Grasas  
20.6 g

Kcal  
375

Proteínas  
8.3 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.