



CALABAZA RELLENA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1500 g de calabaza
- 320 g de carne picada de ternera
- 150 g de carne de cerdo picada
- 100 g de maíz
- 240 g de cebolla
- 240 g de pimiento rojo
- 300 g de tomate
- 40 g de aceitunas sin hueso
- 40 g de uvas pasas
- 40 g de mantequilla
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta
- 200 ml de leche de vaca desnatada

LA PREPARACIÓN

- Pica muy finamente las cebollas y los pimientos; pela y pica los tomates. Corta la parte superior de la calabaza y retira las semillas y parte de la pulpa y pícala muy finamente.
- Unta el interior con mantequilla, añade la leche y hornea hasta que la pulpa esté tierna. Fríe las cebollas en aceite y mantequilla, añade las carnes, la pulpa de calabaza picada, los pimientos, el maíz y los tomates y salpimienta; tapa y cocina unos 15 minutos.
- Agrega las olivas, y las uvas pasas,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 33 g	Grasas 34.9 g
Kcal 585	Proteínas 29.7 g

rellena con la mezcla la calabaza y calienta nuevamente al horno.