



Dificultad:
Media



Porciones:
10



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	305 Kcal
Proteínas:	17.4 g
Grasa Total:	7.8 g
Colesterol:	40.0 mg
H. de Carbono:	33.0 g
Fibra Dietética:	2.70 g
Sodio:	268 mg

TIMBALES DE ZAPALLITOS CON ARROZ Y CARNE

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- 1 Taza de arroz
- 2 Tazas de agua caliente
- Sal, pimienta y orégano a gusto
- 1 Cebolla cortada finamente
- 300 g Carne molida
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 3 Zapallos italianos cortados a lo largo en delgadas láminas

Preparación

1.- En una cacerola caliente las dos cucharadas de aceite y saltea el ajo hasta dorarlo levemente. Agrega el arroz y cocina durante unos minutos hasta que tome temperatura. Vierte el agua caliente de una vez y condimenta con sal, pimienta y orégano a gusto. Cocina con la olla tapada a fuego medio y sobre un tostador durante 20 min. aproximadamente hasta cocer completamente el arroz.

2.- Aparte calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y saltea la cebolla con la carne molida durante 6 a 8 min. aprox. Condimenta con una tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada. Sigue cocinando a fuego medio hasta dejar la cebolla un tanto blanda. Una vez listo junta el arroz con el salteado recién preparado y mezcla.

3.- Pasa las láminas de zapallo italiano por agua caliente con sal para ablandar. A medida que estén listas, acomódalas dentro de moldes cilíndricos o timbales de manera estirada. Rellena cada uno de ellos con la mezcla anterior y cierra con cuidado. Lleva la preparación a horno con temperatura alta de 180°C durante 15 a 20 min. hasta calentarlos bien, retíralos del horno y sírvelos de inmediato.

Sugerencia

Puedes reemplazar la carne molida por pollo o pescado también previamente molidos. Además puedes acompañar



esta preparación con una ensalada de tomates.

Importante
cada porción son 2 unidades.

