

ZAPALLITOS ITALIANOS RELLENOS AL TUCO

ITALIANOS



Ingredientes

- 5 Zapallitos italianos medianos
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cebolla picada en cuadritos
- ½ Taza de vino blanco
- 1 ½ Taza de carne molida
- Sal, pimienta y orégano
- ½ Taza de pan remojado y escurrido
- 1 Tarro de TUCO® carne MAGGI®
- 1 Sobre de queso rallado (80 g)

Preparación

1.- Corta los zapallitos por la mitad a lo largo y retira la pulpa o "carne" interna con la ayuda de una cuchara. Déjalos sobre una lata de horno con un toque de aceite de oliva y sal a gusto, reserva.

2.- Aparte, en una sartén con aceite caliente saltea la cebolla hasta quedar cristalina. Añade la carne molida, la pulpa de los zapallitos, el vino blanco y deja cocinar a fuego suave durante 10 a 15 minutos hasta que se forme una mezcla homogénea. Condimenta con sal y pimienta a gusto con un toque de orégano. Luego, añade el pan remojado pasado por cedazo, revuelve y cocina unos segundos hasta homogenizar completamente y la preparación espese.

3.- Luego, rellena los zapallos italianos con la preparación anterior y cubre con una porción de salsa TUCO® carne MAGGI®. Espolvorea el queso rallado y lleva a horno caliente durante 10 a 15 min. hasta gratinar la preparación y cocer los zapallos italianos. Una vez listos sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	367 Kcal
Proteínas:	20.0 g
Grasa Total:	10.3 g
Colesterol:	27.3 mg
H. de Carbono:	19.0 g
Fibra Dietética:	3.60 g
Sodio:	418 mg

