



GRATÍN DE ZAPALLITOS A LA ITALIANA

Ingredientes

- 3 Cucharadas de mantequilla
- 1 Cebolla cortada finamente
- ½ Pimentón verde cortado en cuadritos
- 300 g Carne molida
- 6 Tomates maduros
- 1 Tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- ½ Rama de albahaca cortada finamente
- 1 Hoja laurel
- Pimienta, orégano y un toque de comino a gusto
- 3 Cucharadas rasas de harina
- 2 Zapallitos italianos cortados en rodajas
- 1 Sobre de queso parmesano rallado



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	221 Kcal
Proteínas:	13.0 g
Grasa Total:	10.5 g
Colesterol:	46.0 mg
H. de Carbono:	16.0 g
Fibra Dietética:	2.90 g
Sodio:	586 mg

Preparación

1.- En una cacerola a fuego medio derrite la mantequilla y agrega la cebolla con el pimentón. Añade la carne y cocina durante unos minutos revolviendo de vez en cuando. Agrega los tomates maduros molidos y condimenta con la tableta de caldo de costilla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada.

2.- Agrega la albahaca y la hoja de laurel, cocina a fuego medio durante 15 a 20 minutos revolviendo de vez en cuando hasta cocer todos los ingredientes. Condimenta con un toque de pimienta, orégano y comino a gusto. Disuelve la harina en un poco de agua y agrega a la salsa de tomates, hierva durante 5 minutos hasta espesar sin dejar de revolver.

3.- En un bowl grande o en dos tandas, junta los zapallitos italianos con la salsa caliente. Luego, déjalos en una budinera grande y cubre con queso rallado, hornea a temperatura alta de 180°C durante 30 minutos hasta dorar levemente. Una vez listo retira del horno y sirve de inmediato.



Sugerencia

Puedes servirlos acompañados con arroz blanco o puré de papas MAGGI®.

