

Calabazas rellenas

Ingredientes

- 1 o 2 calabacines de tamaño medio.
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 40 g de espinacas bebé
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de salsa marinara sin azúcar
- 225 g de queso

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375°F (190°C).
- Rebane el calabacín en la mitad de longitud y use una cuchara para raspar las semillas (¡no las tire lejos!). Ponga los botes de calabacín en una placa para hornear.
- Pelar los dientes de ajo y cortarlos finamente con un cuchillo. Freír el ajo en aproximadamente la mitad del aceite de oliva en una sartén a fuego medio hasta que se dore un poco. Añadir las espinacas y las semillas de calabacín. Freír hasta que estén blandas. Sazonar con una pizca de sal y pimienta negra molida.
- Extienda la salsa marinara sobre los botes de calabacín y cúbrala con las espinacas fritas y el ajo. Espolvoree el queso encima.
- Hornee durante unos 20-25 minutos o hasta que el calabacín esté tan tierno como prefiera y el queso tenga un bonito color dorado.
- Rocíe los calabacines con el resto del aceite de oliva y sazone con pimienta negra recién molida antes de servirlos.

