

## Receta de Barquitas De Calabacín Al Horno

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de calabacín que espero que os guste, pues es una forma exquisita de tomar verdura toda la familia.

### Ingredientes

- Calabacines (dos o tres medianos)
- Carne picada de ternera (sobre 250grs.)
- Tomate frito (un vaso)
- Cebolla (una mediana)
- Puerro (uno)
- Aceite de oliva
- Romero (mejor fresco)
- Pimienta negra, nuez moscada
- Sal al gusto
- Queso parmesano
- Mantequilla (50grs)
- Harina (tres o cuatro cucharadas)
- Leche semidesnatada

### Modo de Preparación

1. Lavar los calabacines y cortarlos en trozos, sacar la pulpa de cada trozo dejándolos con forma de barquitas y reservarlas para después
2. Cocer las barquitas en agua hirviendo con un poco de sal durante unos 15 minutos, después sacar y poner en agua muy fría para cortar la cocción
3. En una sartén con aceite de oliva caliente, refreír la cebolla y el puerro bien picaditos, cuando estén doraditos incorporar la carne picada y remover unos minutos
4. Echar la pulpa de los calabacines con un poco de sal y pimienta, cuando esté bien refrito echar el romero picado y el tomate frito, mezclar bien todo y rehogar unos 10 minutos más
5. Escurrir bien las barquitas poniéndolas sobre papel absorbente y después colocarlas en una fuente de horno e ir rellenando cada una con la carne preparada
6. Preparar una salsa bechamel con la mantequilla, la harina, la leche, la sal y un poquito de nuez moscada y cubrir con ella las barquitas
7. Cubrir todo con el queso parmesano e introducir en el horno a 180 Grados durante unos 15 minutos, después ponerlo en gratinar unos minutos para que queden doraditas y ....buen provecho!!!