

CALABACIN RELLENO CON TOFU

INGREDIENTES

6 calabacines pequeños.
1 puerro.
Champiñones.
1 huevo.
50 g. de tofu.
Pimienta negra
Nuez moscada.
Aceite de oliva
Sal
Tomillo, orégano y perejil

PREPARACIÓN

Se cortan los calabacines por la mitad y se meten en agua hirviendo durante 2 o 3 minutos para blanquearlos. Se escurren y dejar enfriar, luego se le saca la pulpa y reservar.

En una sartén a fuego lento con un poco de aceite se sofríe el puerro picado y cuándo comience a transparentar se le añade los champiñones picados hasta que absorban el agua que desprenden.

Luego agregar la pulpa de los calabacines previamente picada y sazonomos con sal, pimienta, nuez moscada, tomillo y perejil. Pasados unos minutos se aparta del fuego y se añade el tofu cortado en pequeños dados y el huevo batido, mezclando bien todos los ingredientes, se rocía con un poco de orégano.

Se rellenan los calabacines reservados con la mezcla obtenida y se introducen en el horno precalentado a 180°, hasta que el huevo se cuaje.