

ZAPALLITOS ITALIANOS RELLENOS DE JUREL UNICO



PORCIONES

4

DIFICULTAD

Fácil

PREPARACIÓN

1. Desmenuzar el jurel. Reservar el agua de la lata.
2. Poner en el vaso la hallulla cortada en dos partes y programar 10 SEG / VEL 8. Reservar.
3. Poner en el vaso el trozo de queso y rallar 10 SEG / VEL 10. Reservar.
4. Cortar los zapallos italianos por la mitad, ahuecar con una cuchara y reservar la pulpa. Poner los zapallos boca abajo dentro del recipiente y bandeja varoma. Verter 1 ½ taza de agua en el vaso, poner la tapa y ubicar el varoma con los zapallitos en su lugar. Programar 20 MIN/ VAROMA/ VEL 1. Reservar.
5. Poner en el vaso la cebolla, ajo, pimentón, aceite y la pulpa del zapallo italiano reservada. Programar 10 SEG/ VEL 4. Bajar los restos de la mezcla con la espátula y programar 10 MIN/ 120 °C/ VEL 1. Añadir el jurel desmenuzado, pan rallado reservado, sal, pimienta, el agua de drenaje del jurel y mezclar 7 MIN/ 100 °C/ VEL 2.
6. Rellenar los zapallos italianos con la mezcla y cubrir con el queso rallado.
7. Hornear a 180 °C aproximadamente 8 a 10 minutos o hasta que el queso esté gratinado. Sacar del horno y servir de inmediato.

TIEMPO ESTIMADO

45 minutos

INGREDIENTES

- 1 Lata de jurel UNICO al natural
- 2 zapallos italianos
- 1 cebolla picada
- 1 pimentón rojo
- 1 diente de ajo
- ½ taza de queso mozzarella en trozo
- 1 hallulla chica
- Sal y pimienta a gusto

