

Principal Menú Vegetal: Asado de calabaza rellena



Raciones: 4 personas

Dificultad: muy fácil

Tiempo: 20 minutos + horneado

Ingredientes:

- 1 calabaza cacahuete grande
- 400 g de champiñones, picados
- 200 g de nueces, trituradas
- 1 cebolla dulce grande, picada fina
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de jengibre fresco de unos 2 cm, rallado
- 4 zanahorias, picadas finas
- 2 ramas de apio, picadas finas
- 4 cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva virgen extra Carbonell
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 chorrito de soja Heinz
- Perejil fresco para servir

Elaboración:

- Precalentamos el horno a 190°C. Cortamos la calabaza por la mitad a lo largo (con la piel), le añadimos un chorrito de aceite, la salpimentamos bien y la asamos hasta que esté tierna.
- Mientras tanto calentamos en una sartén 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y pochamos la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo y el jengibre junto con el romero y el tomillo.
- Añadimos un buen chorrete de vino tinto y el pimentón y dejamos que se evapore el alcohol durante un par de minutos.
- Añadimos los champiñones, las nueces molidas y la salsa de soja y cocinamos hasta que estén tiernos los champiñones.
- Cuando la calabaza esté lista, le sacamos un poco de la pulpa, para dejar un hueco y poder rellenarla. Picamos la pulpa y la mezclamos con el contenido de la sartén y con esto rellenamos la calabaza. Servimos con perejil fresco picado.