



Saquitos de calabacín rellenos de ricotta con salsa de tomate casera y cuscús

Familia Vegetariano

9



Calabacín



Queso Ricotta



Tomate triturado



Cebolla



Cuscús



Caldo vegetal



Pecorino



Albahaca

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, azúcar.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



La ricotta es un queso italiano que se elabora a partir del suero de la leche. Su sabor suave y textura cremosa la hacen diferente y versátil en la cocina, usándose tanto en platos salados como dulces, desde lasañas hasta cannoli. Su bajo contenido en grasa convierte la ricotta en una opción más saludable para disfrutar de los sabrosos quesos italianos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, jarra medidora, bol mediano, sartén con tapa, pelador, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Queso Ricotta* 7)	250 gramos	500 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Albahaca	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	715 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3218/ 769	450/ 108
Grasas (g)	42,1	5,9
de las cuales saturadas (g)	15,8	2,2
Carbohidratos (g)	86,0	12,0
de los cuales azúcares (g)	19,8	2,8
Proteínas (g)	27,9	3,9
Sal (g)	3,5	0,5

Alérgenos

7) Leche 10) Apio 13) Cereales que contienen gluten.

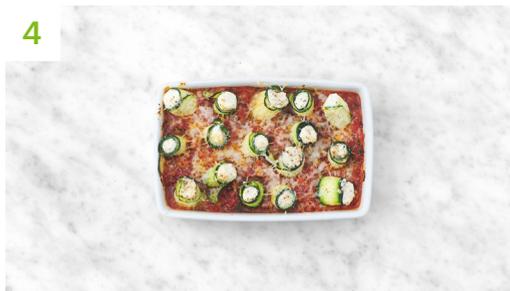
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C en la opción de gratinar. Retira los extremos del **calabacín**. Con un pelador, haz cintas a lo largo del **calabacín**, hasta llegar al interior, más blando y con semillas. Corta el interior del **calabacín** en dados de 0,5 cm.



Hornea los saquitos

Cuando la **salsa de tomate** esté lista, colócala en la base de una fuente para horno. Coloca encima los **saquitos de calabacín** de pie, de forma que puedas ver la **ricotta**. Sobre los **saquitos**, agrega un chorrito de **aceite** y el **queso pecorino**. **Salpimienta** y hornea en el estante superior 6-7 min, hasta que se dore el **calabacín** y el **queso**.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



Saltea las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad de la **albahaca** (doble para 4p). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla** y el interior del **calabacín**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablanden.



Cocina el cuscús

Limpia la sartén, luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y **sal** y lleva a ebullición. En un bol mediano, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Tapa el bol con papel film y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



Prepara los saquitos de calabacín

En la sartén, añade el **tomate triturado**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Remueve y cocina a fuego medio-bajo 6-8 min, con la sartén tapada, hasta que la **salsa** espese. Luego, agrega **albahaca** al gusto. Extiende las **cintas de calabacín** sobre una superficie plana. Coloca un poco de **ricotta** en el extremo de cada **cinta** y **salpimienta**. Luego, enrolla las **cintas de calabacín**, de forma que la **ricotta** quede en el interior.



Emplata y disfruta

Cuando esté listo, sirve el **cuscús** en un lado de los platos y coloca al otro lado los **saquitos de calabacín** con la **salsa de tomate**. Espolvorea la **albahaca** restante al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

