



Calabazas rellenas

Categoría: Plato Fuerte

Si tienes en mente una receta nutritiva y fácil de preparar, ¡esta es la indicada! Déjate sorprender por el sabor de las nuevas Lentejas con quinoa de La Costeña®.



Preparación
25 min.



Dificultad
Media



Porciones
4 personas



Ingredientes

- 4 pzas de Calabaza italiana en mitades cocidas
- 4 cdas de Aceite vegetal
- 30 g de Cebolla blanca picada
- 2 dientes de Ajo picado
- 1 lata de Ensalada de lentejas con quinoa La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1/2 taza de Aceite de oliva
- 1 taza de Queso manchego rallado
- 2 cdas de Cilantro picado
- 30 g de Cebolla morada picada



Preparación

1. Ahuecar con una cuchara y reservar.
2. En un sartén caliente con aceite sofreír la cebolla, agregar la ensalada de lentejas con quinoa La Costeña® y sazonar.
3. Colocar las calabazas sobre una charola para horno, agregar un poco de aceite de oliva y rellenar con el guisado de lentejas con quinoa.
4. Espolvorear queso manchego por encima a cada calabaza y meter a gratinar al horno a 180°C por 10 min aprox.
5. Retirar del horno, servir y agregar un poco de cilantro picado y la cebolla morada picada.