



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

Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

8



Calabacín



Queso Ricotta



Tomate triturado



Cebolla



Cuscús



Caldo vegetal



Pecorino



Albahaca

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, bol mediano, plato para horno, sartén con tapa, pelador, papel film, cazo.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------|---------------|----------------|
| Calabacín* | 1 unidad | 2 unidades |
| Queso Ricotta* 7) | 250 gramos | 500 gramos |
| Tomate triturado | 400 gramos | 800 gramos |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| 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 | 200 ml |
| Azúcar | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

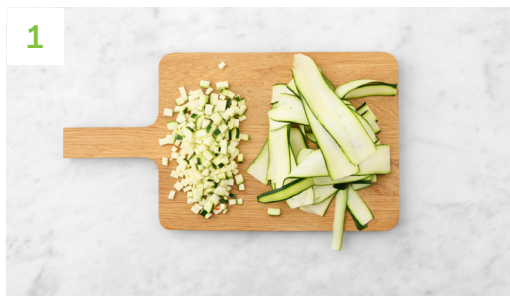
Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 690 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3180/ 760 | 461/ 110 |
| Grasas (g) | 20,6 | 3,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 12,5 | 1,8 |
| Carbohidratos (g) | 81,0 | 11,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 18,6 | 2,7 |
| Proteínas (g) | 27,6 | 4,0 |
| Sal (g) | 3,0 | 0,4 |

Alérgenos

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

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



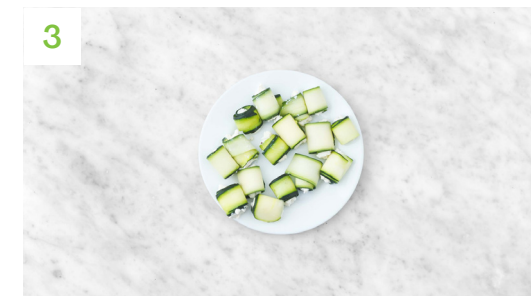
Prepara los ingredientes

¡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.



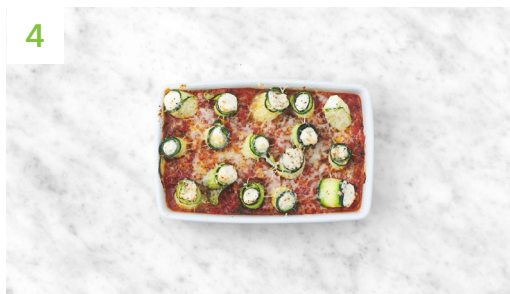
Saltea las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. 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** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablanden.



Prepara los saquitos de calabacín

En la sartén, añade el **tomate triturado**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. 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 una de las cintas. Luego, enrolla las **cintas de calabacín**, de forma que la **ricotta** quede en el interior.



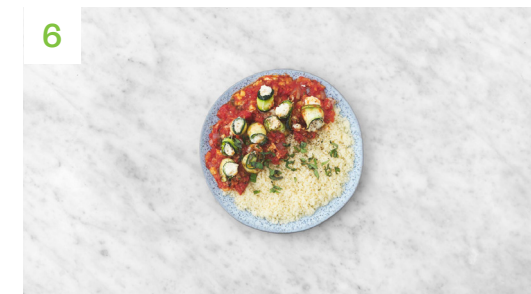
Hornea los saquitos

Cuando la **salsa de tomate** esté lista, colócala en la base de una fuente para horno. Luego, 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**.



Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **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. Seguidamente, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.



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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

