

CALABACITAS RELLENAS DE SURIMI

Porciones: 2

Ingredientes

30 ml aceite de oliva (1oz)
10 g ajo picado
90 g cebolla cubicada (3oz)
100 g puré de tomate (3.5oz)
2 g hierbas finas
2 calabaza italiana (medianas)
150 g. **SURIMI** desmenuzado (5oz)
120 g queso manchego rallado (4oz)

Sal y pimienta

Preparación:

1. Remover las orillas de las calabazas, partir por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara quitar el relleno de la calabaza y apartar para usar posteriormente.
3. Colocar las medias calabazas en plato para microondas.
4. Espolvorear sal y meter a horno por 3 minutos aproximadamente.
5. El tiempo depende de cada horno (dejar las calabazas media cocción).
6. Dejar listos para su relleno.

Preparación del relleno:

7. Colocar sobre la estufa un sartén, a fuego medio.
8. Adicionar el aceite, dorar el ajo, la cebolla, relleno de la calabaza picado.
9. Agregar el puré de tomate, hierbas finas y mezclar los ingredientes.
10. Adicionar sal y pimienta al gusto.
11. Retirar el de la estufa y agregara el surimi desmenuzado y queso.
12. Mezclar los ingredientes y rellenar las mitades de la calabaza.
13. Colocar las calabazas en un refractario o charola para hornear.
14. Precalentar el horno a 180^a C hornear las calabacitas rellenas por 20 minutos, o hasta que se dore el queso.
15. Sacar del horno y servir.

SQUASH STUFFED WITH SURIMI

Servings: 2

Ingredients

30 ml olive oil (1oz)
10 g minced garlic
90 g cubed onion (3oz)
100 g tomato puree (3.5oz)
2 g fine herbs
2 Italian squash (medium size)
150 g crumbled **SURIMI** (5oz)
120 g grated Manchego cheese (4oz)

Salt and pepper

Preparation:

1. Remove the edges of the squash, cut the squash in half lengthwise.
2. With a spoon remove the filling of the squash and set aside for later preparation.
3. Place the half squashes on a microwave dish.
4. Sprinkle with sea salt and put in the microwave oven heat for 3 minutes.
5. The time depends on each oven (leave the squash: halfway cooked).
6. Leave the squash ready for filling.

Prepare the filling:

7. Place a frying pan on the stove, over medium heat.
8. Add the oil, the garlic, the onion, and chopped filling of the squash.
9. Add the tomato puree, fine herbs and mix the ingredients.
10. Add salt and pepper to taste.
11. Remove the filling from the stove and add the crumbled **SURIMI** and grated cheese.
12. Mix all the ingredients and stuff the halves squash.
13. Place it in a baking tray.
14. Preheat the oven to 180 °C for 20 minutes bake the stuffed zucchini for or until the cheese browns.
15. Remove from the oven and serve.

