



Zapallo relleno

Ingredientes:

Zapallo japonés o calabaza

1 unidad (aprox.700 gr.)

Queso fresco

150 gr.

Choclo en grano

1 lata

Huevo

1 unidad

Salsa blanca

1 taza

Fécula de maíz

1 cda.

Jamón cocido/de York

150 gr.

Queso rallado.

100 gr.

Pan rallado

2 cdas.

Phoca PDF

Perejil picado

a gusto

Procedimiento:

Cortar y descartar la parte superior del zapallo de manera que entre en la altura de la Olla MicroCheff, si es calabaza cortar al medio por el largo, retirar las semillas. Tapar y cocinar a potencia máxima por 4 minutos.
Mezclar el queso rallado con el pan rallado y el perejil.
Mezclar la salsa blanca con el choclo, la fécula, el huevo, el jamón y el queso fresco cortados en daditos y la mitad de la mezcla del queso y pan rallado. Rellenar el zapallo con esta preparación, y luego cubrir con la mezcla de queso y pan rallado restante.
Llevar a máxima potencia durante 4 minutos y medio.





Phoca PDF