



Calabacitas al Horno Rellenas de Arroz

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 taza de arroz Diana Vitamor
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 tomates pelados, sin semillas y cortados en cubos
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de pimentón rojo picado
- ¼ de cucharadita de achiote en polvo
- ⅓ de taza de habichuelas picadas
- ⅓ de taza de acelgas cortadas en tiras
- ½ libra de carne molida de res
- 2 tazas de caldo de pollo o agua caliente
- 6 calabacitas pequeñas o 3 calabacines cortados a lo largo
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Calienta el aceite y derrite la mantequilla en una olla a fuego medio.
2. Añade el tomate, el pimentón y la cebolla. Sofríe por 3 minutos y agrega las habichuelas y las acelgas.
3. Cuando las acelgas pierdan su forma incorpora la carne. Condimenta con el achiote, sal y pimienta al gusto.
4. Separa la carne con la ayuda de un tenedor y cocina por 5 minutos más.
5. Agrega el arroz Diana Vitamor. Revuelve y vierte el caldo de pollo caliente. Cocina a fuego medio hasta que el líquido se evapore y comience a formar orificios en la superficie del arroz. Baja el fuego, tapa la olla y cocina entre 10 a 15 minutos más.
6. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
7. Retira la parte superior de las calabacitas con la ayuda de un cuchillo.
8. Saca parte de la pulpa ayudándote con una cuchara. Reserva la pulpa para otra preparación.
9. Rellena las calabacitas con el arroz. Distribúyelas en una placa para hornear y llévalas al horno por 10 minutos.

¡Buen Provecho!

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.