



## Calabacín relleno de atún



### Dificultad:



### **Ingredientes:**

Media cebolla  
Un pimiento verde (italiano)  
Un calabacín  
Una lata de atún (80 gr)  
Tomate frito  
Sal  
Queso rallado  
Orégano

### **PASO 1**

Partir el calabacín por la mitad, si es muy grande en cuartos. Preparar una cacerola con agua hirviendo y un poco de sal. Cuando el agua hierva, meter las mitades durante 7 minutos. Si flotan dar la vuelta a los 3 minutos y medio.



### **PASO 2**

Vaciar parte del relleno del calabacín y separar para usar después. Debe quedar suficiente relleno del calabacín para que no pierda la consistencia.

Precalentar el horno a 220 grados y meter las porciones de calabacín vaciadas durante 12 minutos.





**PASO 3**

Cortar la cebolla en trozos pequeÃ±os y poner en la sartÃ©n con un poco de sal y esperar a que se dore un poco.

**PASO 4**

Cortar el pimiento en trozos pequeÃ±os y aÃ±adir a la sartÃ©n con la cebolla.

**PASO 5**

Cuando el sofrito estÃ© casi listo aÃ±adir el atÃ©n desmigÃ¡ndolo bien y cuatro cucharadas (soperas) de tomate frito.

**PASO 6**

Una vez quede preparado, aÃ±adir el vaciado del calabacÃ©n y mezclar para que quede uniforme.

**PASO 7**

Rellenar los calabacines con la mezcla y cubrir con el queso rallado.

**PASO 8**

Espolvorear un poco de orÃ©gano sobre el queso y gratinar al horno.

