

Calabacines Rellenos de Cangrejo

Ya sabéis que **los calabacines** son de esas hortalizas especialmente indicadas en las dietas: de pérdida de peso, retención de líquidos, hipertensión, ácido úrico, protección gástrica... ¿Y eso por qué? Porque **tienen mucha agua, aportan pocas calorías, son ricos en potasio y pobres en sodio favoreciendo la eliminación de líquidos, mejora la acidez gástrica, ayuda a regenerar la mucosa gastrointestinal, contiene mucílagos, ...**

INGREDIENTES:

- 2 Calabacines medianos
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Pimiento verde italiano pequeño
- 1 Cucharadita pimentón
- 1 diente de ajo
- 1 Cucharada aceite oliva
- 200g Carne de cangrejo cocida, de buey de mar, de centollo o sucedáneo (surimi)
- Sal y pimienta molida al gusto
- Perejil fresco (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar los calabacines y partir en cuatro trozos iguales, vaciar el interior con una cucharilla o con un saca bolas, dejando como un centímetro de pulpa en la base para que no se salga el relleno.
2. Meter los calabacines en el microondas, tapados, 5 minutos a potencia máxima (o 15-20 minutos en el horno a 200°C)
3. Preparar el relleno: cortar pequeño el pimiento, cebolla y ajo, rehogar a fuego lento con la cucharada de aceite. Agregar la pulpa de calabacín picada, una o dos cucharadas de agua, proseguir la cocción hasta que esté tierno. Adicionar la carne de cangrejo cocida y desmenuzada (reservar la carne de las patas/ pinzas para decorar), el pimentón y salpimentar al gusto.
4. Rellenar los calabacines con la farsa, colocar algún trozo de cangrejo y perejil encima para decorar. Servir caliente o templado.