

Cebollas Rellenas de Ternera

Las cebollas que he utilizado pesarían unos 300g cada una y era más anchas que altas, vamos, las ideales para rellenar. Pero si las que encuentras son "altitas" puedes partirlas por la mitad a lo ancho para poder vaciarlas mejor o retirar las dos capas exteriores (sólo con un corte lateral, para evitar el mínimo de desperfectos) poner el relleno y atar con hilo de cocina lo más prieto posible.

INGREDIENTES:

- 2 Cebollas grandes
- 150g Carne picada ternera
- ½ Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita hierbas provenzales u orégano
- 400g Tomate triturado
- Una pizca Sal y pimienta molida
- 2 Cucharadas de aceite oliva
- 1 Cucharadita piñones (opcional)
- Perejil fresco picado (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las cebollas y vaciar, dejando un par de capas.
2. Picar la cebolla que hemos extraído, pochar a fuego lento con un poco de aceite, tapada y removiendo de vez en cuando.
3. Una vez rehogada la cebolla, poner la mitad con la carne picada y la otra mitad agregar el tomate triturado (no cocinarlo).
4. Sazonar la carne con sal, pimienta, ajo en polvo y orégano (o hierbas provenzales), rellenar las cebollas.
5. Precalentar el horno a 200°C
6. En la bandeja del horno pondremos el tomate triturado con cebolla y encima las cebollas rellenas, verter un par de cucharadas del tomate sobre ellas, para que no se reseque la carne.
7. Hornear a 200°C una hora (si vemos que el tomate se espesa mucho, se le puede añadir un poco de agua)
8. Servir las cebollas con la salsa de tomate, decorar con unos piñones y perejil.