

Calabaza de Invierno Rellena



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10 Qt./9.5 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en
Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La calabaza de invierno es el recipiente comestible ideal para una variedad de rellenos. No hay necesidad de encender el horno. Utiliza la olla y la cesta culinaria Saladmaster para cocinar al vapor la calabaza y se creativa con los sabores que deseas incorporar a tu comida. Existen muchos tipos de calabaza, no dudes en utilizar la que esté disponible en tus mercados locales.

3 calabazas de invierno pequeñas
½ taza de
puerro, cortado con Cono #2

(45
g)
2 tallos de apio, cortados con Cono #2
1 taza de
setas shitake, cortadas con Cono #4

(86
g)
1 taza de
quinoa, lavada y escurrida
(170
g)
1 ¾ taza de
agua o caldo de verduras

(420
ml)
½ cucharadita de
sal

(3
g)
¼ cucharadita de
salvia, molida

(1
g)
¼ cucharadita de
canela, en polvo

(1
g) $\frac{1}{3}$ taza de
pipas de calabaza, sin cáscara, peladas

(46
g) $\frac{1}{2}$ taza de
perejil fresco, picado

(30
g)

Preparación :

1. Lava el exterior de la calabaza y cortarla por la mitad, longitudinalmente. Retira las semillas con una cuchara y descarta. Utiliza un cuchillo de cocina de sierra para cortar la calabaza más fácil.
2. Pon 6 tazas (1.4L) en la olla y lleva a ebullición con la tapa puesta. Pon la calabaza en la cesta culinaria, pon las asas a la cesta y mete la cesta en la olla y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 20-30 minutos, hasta que la carne de la calabaza esté blanda y suave. El tiempo dependerá del tamaño de la calabaza.
3. Mientras se cocina la calabaza, precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade los puerros y el apio y saltea unos 5 minutos hasta que estén blandos y ligeramente dorados.
4. Añade las setas shitake y saltea otros 3 minutos.
5. Añade la quinoa, la sal, la salvia y la canela y remueve para mezclar. Añade suavemente el agua o el caldo y tapa.
6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina aproximadamente 16 minutos hasta que absorba todo el líquido. Deja reposar la quinoa 10 minutos, tapada. Remueve con un tenedor y ajusta el condimento si es necesario.
7. Para servir, divide el relleno de quinoa entre las mitades de calabaza. Cubre con las semillas tostadas y el perejil picado.

Consejos:

- Las semillas de calabaza tostadas añaden una agradable textura crujiente a los platos de cereales y una dosis importante de magnesio, zinc y grasas omega 3 buenos para la salud del corazón.
- Las semillas de calabaza y otros frutos secos y semillas pequeños son fáciles de tostar en la sartén Gourmet. Calienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las semillas o frutos secos. Tuesta a fuego medio, sacudiendo la sartén de vez en cuando hasta que se doren ligeramente.
- Puedes cocinar la calabaza y el relleno antes y calentar en la sartén antes de servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 179
Grasa Total: 3g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 239mg
Carbohidratos: 35g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 6g

