

Calabaza de Invierno Rellena



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Máquina Saladmaster

Unidad con Tapa de 9,5 L (10 Qt.)

Valora:

Seleccionar valoración Give Calabaza de Invierno Rellena 1/5
Give Calabaza de Invierno Rellena 2/5 Give Calabaza de Invierno
Rellena 3/5 Give Calabaza de Invierno Rellena 4/5 Give Calabaza
de Invierno Rellena 5/5

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. Utilízala en la olla a presión para cocinar al vapor la calabaza y se creativo con los sabores que desees 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

¹/₂

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)

1³?₄

taza de

agua o caldo de verduras

(420

ml)

1²?₂

cucharadita de

sal

(3

g)

1⁴?₄

cucharadita de

salvia, molida

(1

g)

1⁴?₄

cucharadita de

canela, en polvo

(1

g)

1³?₃

taza de

pipas de calabaza, sin cáscara, peladas

(46

g)

1²?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 Saturada:

0g

Colesterol:

0mg

Sodio:

239mg

Carbohidratos:

35g

Fibra Dietética:

5g

Azúcar:

3g

Proteína:

