



## CALABACINES RELLENOS DE ARROZ Y POLLO

 **Tiempo de preparación:** 45 minutos

 **Grado de dificultad:** medio

 **Ingredientes para una persona:**

- 30 g de arroz
- 3 calabacines
- 150 g de pollo picado o troceado
- 70 g de zanahoria
- 50 g de cebolla
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen
- Sal (opcional) y ajo



### Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 °C con calor arriba y abajo.
2. Cortar por la mitad los calabacines y vaciarlos. Guardar la pulpa para cocinarla con el resto de ingredientes.
3. Colocar los calabacines en la bandeja del horno y cocinarlos durante 10 minutos (o hervirlos hasta que estén cocidos pero aún tersos o al dente).
4. Enfriarlos en agua con hielo para que no se cuezan más.
5. Hervir el arroz y colarlo.
6. En una sartén, cocinar con un poco de aceite de oliva virgen la cebolla, la zanahoria y los corazones de los calabacines.
7. Después, añadir el pollo picado o troceado y, cuando todo esté cocido, el arroz como último paso, para mezclar bien todos los ingredientes.
8. Colocar boca arriba los calabacines en la bandeja del horno, rellenarlos con la mezcla y repartir el queso rallado por encima.
9. Gratinarlos unos minutos en el horno y servir.