

Calabacines Rellenos de Merluza con Gambas

¿Quién dice que los platos de pescado en las dietas de pérdida de peso son aburridos y monótonos? No tienen por qué serlo, aquí tenemos un buen ejemplo de cómo un poco de calabacín y pescado se convierte en un plato delicioso y muy sabroso que querrán comer todos los de la casa. Yo hago normalmente esta receta en el microondas porque es mucho más rápido, pero también la puedes hacer escaldando las mitades de calabacín en agua hirviendo y haciendo el relleno en una sartén (aunque quizás utilices un poco más de aceite).



INGREDIENTES:

1 Calabacín pequeño (250-300g)
½ Cebolla pequeña (50g aprox.)
1 Filete de merluza sin piel ni espinas (120g aprox.)
8 Gambitas peladas
1 Cucharada de queso de untar light (30g aprox.)
1 Cucharada de aceite
½ Cucharadita de orégano seco
Opcional: ½ cucharadita pimentón dulce para decorar

1
Ración

ELABORACIÓN:

1. Lavar y partir el calabacín por la mitad a lo largo. Sigue el contorno del calabacín con un cuchillo (para luego poder retirar mejor la pulpa) y haz cortes en forma de cuadrícula sin llegar a la piel, sazona y espolvorea con un poco de orégano y unas gotitas de aceite (1/2 cucharada). Introducir en el microondas tapado (con la tapa de cocinar en el microondas o si no tienes ponlo en un plato y cúbrelo con film transparente bien prieto). Cocinar a potencia máxima 10 minutos aproximadamente (o hasta que puedas retirar la pulpa con facilidad pero la piel aguante su forma). Retirar, dejar enfriar un poco, quitar la pulpa y triturlarla. Reservar.
2. Mientras, pelar y trocear lo más fino posible la cebolla. Ponerla en un bol (lo suficiente grande para que puedas hacer luego la mezcla de todos los ingredientes en él) apto para el microondas. Agregar el resto de aceite, remover, tapar e introducir en el microondas a potencia máxima uno o dos minutos. Destapar, poner encima el filete de pescado y las gambitas, volver a tapar y cocinar 3 minutos más o hasta que el pescado y gambas estén hechas. Desmenuzar el pescado con ayuda de un tenedor, añadir la cucharada de queso y remover.
3. Agregar a la mezcla anterior la pulpa de calabacín que tenemos reservada, homogeneizar.
4. Rellenar las dos mitades de la piel de , gratinar si se desea o servir tal cual, espolvoreando con un poco de pimentón dulce o de orégano.