

Espagueti Squash Rellena Vegan

El espagueti squash, es un tipo de calabaza que hace hilos como espaguetis cuando se cocina, de color amarillo pálido y un poco alargada. Pero sino la encuentras, puedes sustituirla con tiras de calabacín (que solo deberás saltearlas un par de minutos y agregar la mezcla de alubias y soja txt)

INGREDIENTES:

- 1 Calabaza “espaguetis squash” de casi un kilo (o 600g de calabacín)
- 1 Cebolla mediana
- ½ Pimiento rojo y ½ verde
- 200g Tomate triturado
- 200g Alubias rojas cocidas
- 60g Soja txt
- ½ Cucharadita comino molido
- ½ Cucharadita ajo en polvo
- ½ Cucharadita orégano
- ½ Cucharadita pimentón picante (opcional)
- 1 Cucharada aceite oliva
- 1 Cucharada perejil picado

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Partir la calabaza por la mitad a lo largo, retirar semillas y asar a 200°C durante una hora o hasta que esté tierna.
2. Poner la soja txt a remojo en agua fría 15 minutos.
3. Pelar la cebolla, retirar las semillas al pimiento y cortar en trocitos pequeños.
4. Rehogar la cebolla y el pimiento con un poco de aceite.
5. Agregar el tomate triturado y cocinar 5 minutos o hasta que esté hecho.
6. Escurrir la soja y adicionar junto con las especias, dar unas vueltas.
7. Añadir las alubias cocidas y un poquito de agua, cocinar 5 minutos para unificar los sabores, rectificar el sazón y rellenar la calabaza.
8. Espolvorear con el perejil picado y servir.