

CALABACIN RELLENO DE RISOTTO AL CURRY



Receta

Ingredientes

- 1 Risotto al curry Trevijano
- 2 calabacines
- 100 g de queso mozzarella
- 1 cdta orégano seco
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 5 g de sal

Preparación

1 – Cortamos los calabacines por la mitad y marcamos el interior con un cuchillo en forma de parrilla. Añadimos sal, orégano y una cucharada de aceite de oliva. Introduce en el Airfryer o freidora de aire 20 minutos a 190°C. También puedes hacer en el horno 30 minutos a 190 grados. Sacamos, y con una cuchara, retiramos un poco la pulpa.

2 – Mientras, en una olla, calentamos 1 cucharada de aceite de oliva, añadimos el risotto y la sal y removemos bien un par de minutos. Vamos, muy poco a poco, añadiendo agua. Tendremos que añadir 750 ml durante 20-25 minutos, sin dejar de remover constantemente para que quede meloso.

3 – Cuando esté listo rellenamos los calabacines y añadimos un poco de queso por encima. Metemos en la Airfryer 6 minutos a 185°C o, si hemos elegido el horno, 10 minutos a 180 grados. ¡Y a disfrutar de una comida sincera!



Risotto al Curry

Información nutricional	100 g
Valor energético	801 kJ 190 kcal
Grasas (g)	2,6
de las cuales Saturadas (g)	0,7
Hidratos de carbono (g)	36
de los cuales azúcares	1,8
Fibra alimentaria (g)	7,0
Proteínas (g)	4,7
Sal (g)	0,6