

Calabacines rellenos de bacalao

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 25 '
- 21 '
- 4

- 
- 

Comentario nutricional

Puede preparar una bechamel más ligera y sana con leche desnatada y sustituyendo la mantequilla por aceite de oliva.

Modo express

1 Limpie el calabacín sin pelar y corte trozos de 10 centímetros de largo. Vacíe y reserve la pulpa.

2 Desmigüe el bacalao. Pele y pique muy finos la cebolla, el ajo y el perejil.

3 Mézclelos con la pulpa de calabacín, la medida de bechamel, los quesitos troceados y el ajo picado.

4 Sazone los calabacines y rellénelos con el preparado anterior. Méталos en el molde con 1 cucharada de aceite

5 Introduzca el molde en la cubeta, cierre y programe el menú Pescados.