

Calabacines agridulces con pasas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 6 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El calabacín es una hortaliza baja en calorías que puede prepararse de múltiples maneras: al horno, rebozado, frito, en tortillas, en arroces, en cremas y purés...

Modo express

1. Lave y limpie los calabacines, córtelos en dos a lo largo y elimine y deseche las semillas con una cucharilla. Pique los ajos.
2. En un bol, ponga las pasas en remojo 15 minutos en el agua, el vinagre y el vino; reserve el jugo.

3. En otro bol, mezcle 2 cucharadas de aceite con las pasas escurridas el paso anterior, el ajo picado, los piñones y las anchoas troceadas. Rellene los calabacines con esta mezcla.
4. Disponga los calabacines rellenos en la cubeta (si es necesario, córtelos por la mitad) y riéguelos con 2 cucharadas de aceite y el jugo del remojo de las pasas. Espolvoree la maicena y el azúcar.
5. Cierre la tapa y programe el menú Verduras.