KIKKOMAN

Calabacín al horno con gambas y corteza de panko

Tiempo total **45 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **35 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.651 kJ / 393 Kcal

Grasas: **24,8 g** Proteínas: **19,8 g**
Carbohidratos: **19,7 g**

INGREDIENTES

4 porciones

4	calabacines
0,5 manojo	perejil
100 g	tomates cherry
1	cebolla
2 cucharadas	aceite de oliva
200 g	gambas listas para cocinar
2 cucharaditas	harina
200 g	nata (alternativamente: bebida de avena)
3,5 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja dulce
	Pimienta recién molida
	Pimentón dulce en polvo
40 g	Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
40 g	parmesano rallado

PREPARACIÓN

Pasos 1

Lavar los calabacines, cortar los extremos, partirlos por la mitad a lo largo y ahuecarlos hasta quedar una corteza de aprox. ½ centímetro. Cortar la pulpa en dados pequeños. Lavar el perejil, secarlo, deshojarlo y picarlo grueso. Lavar los tomates y cortarlos en cuartos.

Pasos 2

Pelar la cebolla y cortarla en dados pequeños. Calentar el aceite, añadir la cebolla, las gambas, el tomate y la pulpa del calabacín, y rehogar. Espolvorear con harina y sofreír. Regar con la nata y la salsa de soja dulce (alternativamente: salsa de soja + azúcar), llevar a ebullición y dejar reducir un poco. Aderezar la salsa con la mitad del perejil y sazonar con pimienta y pimentón en polvo.

Pasos 3

Precalentar el horno a 200 °C con calor por arriba y por abajo (180 °C con ventilador). Rellenar las mitades de calabacín con la salsa y colocarlas sobre una bandeja de horno. Mezclar el pan rallado panko, parmesano y un poco de pimentón en polvo, espolvorear la mezcla sobre los calabacines y cocinar en el horno precalentado durante 20-25 minutos.

Pasos 4

Esparcir el resto del perejil sobre los calabacines rellenos y servir.