

Calabaza espagueti rellena con carne de vacuno

Tiempo total **70 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **55 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.349 kJ / 561 Kcal

Grasas: **24,4 g** Proteínas: **51,9 g**
Carbohidratos: **32 g**

INGREDIENTES

2 porciones

- 1** calabaza espagueti (aprox. 1 kg)
- 2 cucharadas** de aceite de oliva
- 3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 0,5 cucharadita** de pimienta negra
- 1** cebolla
- 2** dientes de ajo
- 250 g** de carne picada de vacuno
- 150 g** de calabacín cortado en dados pequeños
- 200 g** de tomate en conserva
- 1 cucharadita** de concentrado de tomate
- 0,5 cucharadita** de orégano seco
- 0,5 cucharadita** de pimentón ahumado
- 125 g** de mozzarella
- 2 cucharadas** de perejil picado o unas hojas de albahaca troceadas a mano

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 calabaza espagueti (aprox. 1 kg) - **1 cucharada** de aceite de oliva - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,25 cucharadita** de pimienta negra
Precaliente el horno a 200 °C. Corte la calabaza por la mitad a lo largo y retire las semillas. Úntela con el aceite de oliva y la Kikkoman salsa de soja, y sazone con la pimienta. Coloque las mitades con la parte cortada hacia abajo sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Áselas durante 35-40 minutos, hasta que la pulpa esté tierna. Deje enfriar ligeramente y, a continuación, utilice un tenedor para separar suavemente la pulpa en hebras similares a los espaguetis.

Pasos 2

1 cucharada de aceite de oliva - **1** cebolla - **2** dientes de ajo - **250 g** de carne picada de vacuno - **150 g** de calabacín cortado en dados pequeños
Mientras se asa la calabaza, prepare el relleno. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Añada la cebolla y cocínela durante unos 2 minutos, hasta que esté tierna. Incorpore el ajo y cocine durante 30 segundos más. Añada la carne picada de vacuno y cocínela, desmenuzándola con una cuchara, hasta que esté dorada (unos 5-6 minutos). Agregue el calabacín cortado en dados pequeños y cocine durante 3-4 minutos, hasta que se ablande ligeramente y se haya evaporado el exceso de humedad.

Pasos 3

200 g de tomate en conserva - **1 cucharadita** de concentrado de tomate - **2 cucharadas** Kikkoman

Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,5 cucharadita** de orégano seco - **0,5 cucharadita** de pimentón ahumado - **0,25 cucharadita** de pimienta negra

Añada el tomate en conserva, el concentrado de tomate, la Kikkoman salsa de soja, el orégano, el pimentón ahumado y la pimienta. Mezcle bien. Cocine a fuego medio durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.

Pasos 4

125 g de mozzarella - **2 cucharadas** de perejil picado o unas hojas de albahaca troceadas a mano
Reparta el relleno preparado en los pasos 2 y 3 entre las mitades de calabaza del paso 1 (o transfiera todo a una fuente para horno) y mézclelo suavemente con las hebras de calabaza. Cubra con la mozzarella. Vuelva a introducir en el horno y hornee durante 10-15 minutos, hasta que el queso se haya fundido y esté ligeramente dorado. Espolvoree con el perejil o la albahaca antes de servir.