

Barquitos De Calabaza Y Chili

Prep: 30 minutos **Cocción:** 20 minutos **Porciones:** 2



- 1 calabaza mediana o grande (como calabacín o calabaza amarilla)
- 2 tallos de col verde rizada
- 1 cebolla o 3 cebollas de rabo
- otras verduras picadas
- 1 lata de chili

Opcional

- queso rallado
- lata extra de frijoles
- maíz enlatado
- crema agria
- jitomates cortados en cubitos
- condimentos para tacos
- totopos



Notas del Chef: Si no tiene chili enlatado, puede sustituirlo por una lata de frijoles, una lata de tomates cortados en cubitos y condimento para tacos. Pruebe rociar el barquito de chili con queso rallado, antes de volverlo a hornear, para darle textura crujiente o puede también añadir totopos triturados antes de servir para que queden aún más crujientes.

1. Precaliente el horno a 350°F / 175°C.
2. Corte la calabaza a lo largo y, con una cuchara, remueva algunas de las entrañas de los calabacines (déjelas a un lado, no las tire) hasta que forme un pequeño "barco".
3. Ponga los barquitos una bandeja para hornear, acostados hacia abajo. Rocíar con aceite de oliva y hornear durante 10 minutos.
4. Mientras que el calabacín se está en el "pre-horneado", corte en cubitos las verduras restantes y sofríalas junto con el resto de las entrañas de la calabaza.
5. Agregue la lata de chili a la mezcla de verduras y revuelva hasta que todo esté caliente.
6. Saque los calabacines del horno y voltéelos sobre el lado de la cáscara, con el lado hueco hacia arriba.
7. Use una cuchara o un cucharón para rellenar los "barquitos" con la mezcla de verduras y chili (lo que sobre de la mezcla de chili se puede guardar para comer más tarde).
8. Vuelva a poner los barquitos de calabacín rellenos en el horno durante 5-7 minutos.
9. Retírelos y ¡a disfrutar! Si los barquitos están demasiado calientes, córtelos en secciones antes de servirlos y recuerde: ¡Todo es comestible!

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDEFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.