

## Calabacines rellenos con especias y queso

Los **Calabacines**, además de tener numerosos beneficios para el organismo, resultan deliciosos en todos los platos en los que está presente. El calabacín es una hortaliza compuesta en un 92% por agua, posee mucílagos, unas sustancias que son un tipo de fibra que suaviza y desinflama la mucosa del aparato digestivo. Esta característica nutricional convierte al calabacín en un alimento muy interesante para cuidar el sistema inmunológico. Que está conectado directamente con el intestino.

También posee vitaminas como la C, que es un gran antioxidante. Además, esta vitamina nos ayudará a absorber mejor el hierro presente en los otros alimentos del plato. Asimismo, cuenta con folatos, que intervienen en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico y en la producción de glóbulos rojos. Entre sus minerales destaca el potasio, muy necesario para la actividad muscular normal. Como curiosidad, cabe destacar que los egipcios ya consumían calabacines, aunque en las regiones mediterráneas los introdujeron los árabes.

### Ingredientes

4 calabacines  
200 g de pan rallado del día anterior  
160 g de queso parmesano rallado  
1 diente de ajo  
8 hojas de mejorana fresca picada  
8 hojas de orégano fresco picado  
1 guindilla verde fresca picada  
3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen tipo Picual  
La ralladura de 1 limón  
Sal en escamas  
Pimienta recién molida

### Preparación de los calabacines

Cortamos los calabacines por la mitad y les quitamos la pulpa con una cuchara, con cuidado de no romper la piel. Reservamos. Hacemos el relleno en un bol en el que pondremos el pan rallado, las especias picadas, la ralladura del limón, el ajo picado, el queso rallado, el aceite, la sal y la pimienta. Mezclamos muy bien con las manos. Con esta mezcla rellenamos los calabacines, aplastandolos bien con las manos. Los horneamos a 170° durante 15 minutos, con el horno precalentado, hasta que estén doraditos (como en la foto). Servimos.

Para los amantes de las verduras os recomendamos nuestra receta [Delicias de berenjena](#), os encantará.