Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Calabacines rellenos de bacalao

El calabacín es una hortaliza, fundamentalmente muy rica en fibra, con minerales (calcio, fósforo), vitaminas (B, C, A), sin grasas. Cocinado con piel conserva sus propiedades y sabor. Es una de las verduras que suelen aceptar mejor los niños al principio. Se prepara en purés, relleno, a la plancha, al horno, como guarnición, en tortilla, etc....

El bacalao es un pescado blanco (pobre en grasas) que aporta proteínas de alto valor biológico y vitaminas (B). Igualmente admite multitud de preparaciones.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 calabacines blancos pequeñitos o 2 si son grandes.

- 300 g de bacalao salado. En migas puede resultar más económico.

- 1 cebolla.

- 4 dientes de ajo.

- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen.

- 7 cucharadas de buena salsa de tomate casera.

- 5 cucharaditas de carne de pimiento choricero (opcional).

- 1 cayena pequeña (opcional).

- Sal, si fuera necesario.

¿Cómo lo preparo?

Desalamos el bacalao, dejándolo al menos 24 horas en remojo si son migas ó 3-4 días si son lomos más gruesos.

Lavamos los calabacines, cortamos las puntas y abrimos a lo largo. Vaciamos la parte central de la pulpa con cuchara dejando las esquinas cerradas (para que no se salga luego el relleno). La troceamos y reservamos. Ponemos los calabacines a asar en el horno con un poco de sal y un chorro pequeño de aceite (si se desea también se pueden cocer rápidamente en agua con sal). Que no queden muy blandos.

Cuando el bacalao esté desalado, hacemos trocitos. Ponemos el aceite en una sartén y sofreímos la cebolla bien picadita. A media cocción incorporamos los ajos también bien picaditos. Freímos hasta que la cebolla esté bien transparente.

Añadimos entonces todos los demás ingredientes, incluida la carne del calabacín, y dejamos cocer a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido casi del todo. Si quedan trozos de bacalao o de pulpa se aplastan un poco, para que quede todo migadito.

Probamos de sal y le añadimos si hace falta (dependerá de lo salado que se nos hubiera quedado el bacalao). Dejamos enfriar.

Rellenamos los calabacines con el ajoarriero y los metemos en el horno caliente a 175ºC de 10-15 minutos, para que se hagan un poco los calabacines y se mezclen los sabores.

Pueden gratinarse con un poco de pan rallado por encima o con queso rallado (porque, aunque no "casan" bien el bacalao con el queso, le gusta más a los niños). En la fotografía hay uno de cada.

* Si se desea hacer más ligero el sabor para los niños, se puede hacer sin cayena y sin el pimiento choricero.

*** Niños a *partir de 18 meses.* *Edad aproximada, troceando bien la piel del calabacín y el bacalao.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación