

CALABACINES RELLENOS DE CHAMPIÑONES Y LENTEJAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 calabacines
- 1 bote pequeño de lentejas cocidas
- 250gr de champiñones
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de comino
- Aceite de oliva VE
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Picamos la cebolla y los champiñones. Ponemos a sofreír la cebolla en una sartén con aceite y un par de minutos después, incorporamos los champiñones. Sofreímos hasta que este bien hecho, salpimentamos e incorporamos el comino. Removemos bien.

Abrimos los calabacines por la mitad y los vaciamos con una cuchara pequeña, con cuidado de romper los calabacines.

Añadimos la carne del calabacín a la sartén e incorporamos también las lentejas escurridas y enjugadas y salteamos todo unos minutos más.

Rellenamos los calabacines con la mezcla y horneamos a 180 grados unos 20 minutos.