

Calabacín al horno relleno de bulgur, espárragos y alga dulce

Ingredientes

Para una persona:

- - 1 calabacín redondo
- - 20 gr de crujiente de zanahoria
- - 5 gr de gorgonzola
- - 10 ml de nata
- - 20 gr de cebolla
- - 28 gr de bulgur
- - 30 gr de espárragos frescos
- - 20 gr de champiñones
- - 0,4 gr alga dulce
- - Un chorrito de tamari
- - Una pizca de hierbas provenzales
- - Un chorrito de aceite
- - Sal
- - Ajo

En la [Masia La Capella](#) no se conforman con contentar a los vegetarianos, sino que logran también cautivar a los amantes de la buena cocina y a los que valoran el buen producto. Y esta es la esencia de esta receta. Un calabacín redondo que rellenaremos con bulgur o trigo partido, espárragos, champiñones y alga dulce. El queso gorgonzola es opcional.

Elaboración:

- Vaciar el calabacín y ponerlo 15 minutos al horno a 175º con sal y aceite.
- Saltear la cebolla picada y el ajo en el aceite hasta que se dore.

- Añadir los espárragos y los champiñones cortados pequeños y luego el tamari, las hierbas y algas. Dejar en el fuego hasta que las verduras estén cocidas (unos 10 minutos).
- A parte, poner el bulgur a cocer con agua salada hirviendo durante 10 minutos, colarlo y añadirlo a la mezcla.
- Rellenar los calabacines con la masa obtenida anteriormente.

Emplatado:

- Para servirlo, se pondrá crema de gorgonzola en el interior, y crujiente de zanahoria, con unas gotitas de crema de gorgonzola y crujiente picado alrededor.