

Calabacin relleno de Pollo gratinado



Ingrédients pour 2 personnes:

- 2 Courgettes.
- 500 gr de viande de Poulet hachée.
- 200 ml de Béchamel.
- Sel et Poivre.
- 250 gr d'Emmental râpé.
- 2 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge (Oliflix).

Préparation:

- Laver et couper en deux les courgettes.
- Les placer dans un plat allant au micro-ondes, avec un peu d'huile d'olive et les couvrir d'un film alimentaire.
- Les cuire 4 minutes à puissance maximum.
- Pendant ce temps, dans une poêle, cuire la viande de poulet avec le reste d'huile d'olive, saler et poivrer.
- A l'aide d'une cuillère prélever la chaire des courgettes.
- Préchauffer le four à 200°
- Dans un bol, mélanger la chaire des courgettes et la viande de poulet, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Rempis les courgettes du mélange.
- Recouvrir avec la béchamel et le fromage râpé.
- Enfourner dans le four en position gril et laisser gratiner.