

CHAYOTES RELLENOS

Ingredientes:

- 4 Chayotes
- 400 gms de carne molida de res
- 1 Cucharada de Aceite
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 taza de tomate picado
- 5 ramas de cilantro picado
- ½ cucharita de Comino molido
- Sal y Pimienta
- ½ taza de queso rallado

Preparación:

1. Los chayotes se cuecen enteros en agua hirviendo durante el tiempo necesario para que se sientan suaves al picarlos aproximadamente 40 minutos. Se sacan del agua y se parten a la mitad y se vacían con una cuchara dejando las “conchas” para rellenar mas tarde. La pulpa de chayote se pica.
2. En un sartén caliente se agrega el aceite y la carne y se cocina durante unos minutos para que la carne evapore el líquido, se añade la cebolla, el ajo, el tomate, el cilantro, el comino, la sal, la pimienta y el chayote picado, se cocina tapado durante 10 minutos. Se agrega el queso, se revuelve y se rellenan las bases de los chayotes. Se sirven de inmediato.