



# CALABACÍN RELLENO DE POLLO ASADO

## INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 calabacín
- 1 paquete de tiras de pollo de Mercadona
- 100g de tomate frito
- 100g de queso rallado para fundir (yo uso emmental)

## PREPARACIÓN

1. Corta el calabacín por la mitad, haz unos cortes en la superficie, y cocina tapado en el microondas: 4 min a máxima potencia
2. Con una cuchara, vacía el calabacín y reserva la pulpa
3. En el procesador de alimentos, pon la pulpa del calabacín, el tomate frito y el pollo. Pica unos segundos hasta deshilachar el pollo (En Thermomix: 5 seg / Giro inverso / Vel 4)
4. Rellena los calabacines con la mezcla, y cubre con el queso rallado
5. Calienta en el microondas, sin tapar, 3 min o hasta que el queso esté fundido. Puedes ponerlo un poco más al grill para gratinar.