



## verduras

# Bubangos rellenos de carne con salsa

### Ingredientes:

#### Para 3 ó 6 raciones\*

- 3 bubangos redondos

#### Para el relleno:

- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 400 grs. de carne molida
- 6 ó 7 cucharadas de tomate triturado
- 1 huevo duro
- 15 aceitunas
- Aceite
- Sal y pimienta

#### Para la salsa:

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 300 grs. de tomate natural triturado
- 1 vasito de vino blanco (100 grs.)
- Aceite
- Agua
- Sal
- 1 hoja de laurel

### Cómo se hace:

Para ahorrar tiempo vamos a preparar la salsa y el relleno al mismo tiempo:

1. **Pela el ajo y la cebolla del relleno**, córtalo todo en **brunoise\*** y resérvalo.
2. **Pela los ajos y la cebolla de la salsa**, córtalo todo en brunoise\* y resérvalo.

#### Para el relleno:

1. En una sartén grande añade un chorrito de aceite y **sofríe el ajo y la cebolla**.
2. Cuando la cebolla esté blanda y doradita, **añade el pimiento** cortado también en brunoise y sofríe. Añade entonces **la carne, salpimenta** a tu gusto y sofríe removiendo bien hasta que esté hecha por todos lados. Añade **el tomate triturado** y deja que se cocine todo junto hasta que espese la salsa. Retira del fuego y añádele **el huevo picado y las aceitunas troceadas**, remueve todo bien y rectifica de sal si fuera necesario. Reserva.

#### Para la salsa:

1. En un caldero alto en el que quepan los bubangos enteros, añade 3 ó 4 cucharadas de aceite y **sofríe los ajos y la cebolla**, cuando estén listos **añade el tomate natural triturado** y deja que se cocine a fuego suave. Remueve de vez en cuando para que no se pegue.

#### Mientras tanto:

1. **Prepara los bubangos**. Lávalos y córtales una tapa por la parte del rabo, haz un corte amplio para poder vaciarlos más cómodamente. Con un sacabolos **vacía los bubangos** con cuidado para no romper las paredes del mismo. Reserva el relleno\*.

\* dependiendo del tamaño de los bubangos.

2. **Rellena los bubangos** con la preparación reservada y ciérralos con la tapa de cada uno.
3. **Tritura la salsa** con la minipimer (opcional)\* y coloca en el caldero los bubangos rellenos. **Añade el vino blanco, un poco de agua, sal y 1 hoja de laurel.**
4. **Cocina durante 30 min.** aprox. o hasta que los bubangos estén tiernos, a fuego suave **con el caldero tapado. Esto último es importante, para que los bubangos se cocinen al vapor, ya que la salsa no los cubre.**

#### **Sugerencias:**

- \* El corte en **brunoise** es en cuadraditos pequeños.
- \* No tires el interior del bubango, lo puedes utilizar para otras preparaciones, como por ejemplo un pisto, una tortilla o una crema de bubango con cilantro como esta.
- \* Si te gusta una salsa de textura fina, tritúrala con la batidora, pero también la puedes dejar con los tropezones.