

Chayotas reellenas de carne

Ingredientes:

Para 3/6 personas

- 3 chayotas grandes
- 1/5 k. de carne molida (mitad ternera y mitad cerdo)
- 1 cebolla
- 2 ó 3 ajos
- 1/2 pimiento verde
- 2 tomates de fritura
- Orégano
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite
- Vino blanco
- Queso parmesano

Para la Bechamel:

- 25 grs. de mantequilla
- 50 grs. de harina
- 450 grs. de leche
- Nuez moscada
- Pimienta negra / Sal



Preparación:

1. Parte las chayotas por la mitad y ponlas en remojo con abundante agua (que las cubra) unos 15 ó 20 minutos, para que pierdan la sustancia gelatinosa del interior. Pásado este tiempo, escúrrelas y con un cuchillo raspa los restos que hayan quedado de la sustancia pringosa. Pélalas y Extrae la pipa del centro, dejando un hueco.
3. Pon a guisar las chayotas en agua abundante con sal hasta que estén tiernas (unos 20 min. aprox.), también las puedes hacer al vapor. Deben quedar hechas pero sin pasarnos, al dente, que no se deshagan.
4. Mientras tanto, en una sartén con un poco de aceite sofreímos los ajos, la cebolla y el pimiento picaditos.
6. Cuando esté añade la carne, salpimenta al gusto, añade un poco de orégano y rehoga a fuego fuerte hasta que la carne esté doradita.
7. Añade un chorrito de vino blanco y deja reducir.
8. Entonces incorpora el tomate triturado y sigue rehogando hasta que esté todo bien ligado.
9. Rellena las mitades de las chayotas y disponlas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o untada con un poco de aceite, cúbreelas con la bechamel y espolvorea con el queso rallado.
10. Gratina en el horno a 200°, hasta que estén doraditas por encima.

Preparación de la bechamel:

1. Derrite la mantequilla en un cazo, añade la harina y remueve hasta que se forma una pasta y tome color.
3. Vé añadiendo la leche despacio y sin parar de batir con un batidor de barillas, a fuego medio. Sazona con sal, pimienta negra y un poquito de nuez moscada y sigue removiendo hasta que empiece a espesar, entonces retira del fuego y viértelo inmediatamente sobre las chayotas.