



## Calabacines Rellenos de Quinoa, Algas y Tofu

### **Ingredientes**

- 1 litro de agua
- 4 calabacines
- 100 gr. de quinoa
- 10 gr. de algas dulce
- 100 gr. queso tofu
- 50gr aceite de oliva
- 1 ajo
- 150gr cebolla
- 100 gr pimiento verde
- Pan rallado
- sal, pimienta

### **Preparación**

1. Pesar las algas y ponerlas en un recipiente con agua para hidratarlas.
2. Poner el agua y programa **7 min/ varoma/ vel 1**
3. Mientras limpia los calabacines, retira los extremos y córtalos por la mitad a lo largo. Ponerlos en el recipiente varoma.

4. Poner en el cestillo la quínoa y el recipiente varoma en su posición y programa **15 min/varoma,/vel 4**
5. Precalentar el horno a 200°.
6. Terminado el tiempo reserva la quínoa y quita la pulpa de los calabacines con cuidado con la ayuda de una cuchara. Haz como si fueran barcas.Reservar junto con las algas y el tofu
7. Poner la cebolla ,ajo,pimiento y el aceite **3sg/vel 5**,baja los restos con la espátula
8. Programar **7min/varoma/vel 1**
9. Pon la pulpa en la thermomix junto con las algas hidratadas y el tofu y programa **6 seg/ vel 5.**
10. Añade la quínoa y programa 30 segundos, velocidad 3, giro a la izquierda.
11. Rellana los calabacines con la ayuda de una cuchara y espolvorea por encima un poco de pan rallado o almendras ralladas. Pon los calabacines en el horno a 200° durante 15 minutos.