

Calabacín relleno de cuscús de kamut

- 4 calabacines
- 1/2 vaso de cuscús
- 1/2 vaso de caldo de verduras o agua caliente
- 2 ó 3 cebolletas picadas
- 2 zanahorias ralladas
- 1 aguacate troceado
- 1 tomate maduro troceado
- 150 g de tofu
- Albahaca fresca picada
- Curry
- Aceite virgen de oliva
- Sal marina

- Cortar los calabacines en dos mitades a lo largo y con la ayuda de una cuchara vaciarlos de la pulpa y semillas centrales. Disponerlos en una bandeja con papel vegetal y cocer unos 10 minutos a 180 °C.
- Saltear, con 1 cucharada de aceite de oliva, las cebolletas, la pulpa extraída del calabacín, la zanahoria rallada y el tofu con una pizca de sal marina y curry.
- Disponer el cuscús en un bol grande y añadir el agua caliente o caldo de verduras, tapar y dejar reposar unos 10 minutos.
- Añadir el salteado al bol de cuscús, remover bien, agregar el tomate troceado y sin piel ni semillas y la albahaca fresca.
- Rellenar los calabacines de la mezcla de cuscús y verduras.
- Servir tibio.

