



Southwestern Stuffed Zucchini Boats

Recipe adapted from: <https://domesticsuperhero.com/southwestern-stuffed-zucchini-boats/>

Ingredients:

- 1 Tbs. extra virgin olive oil
- ½ red onion diced
- 3 Tbs. diced green chilis
- 1 teaspoon cumin
- ½ teaspoon chili powder
- 1.5 cups frozen, canned or fresh corn
- 1 cup black beans
- 2 plum tomatoes chopped
- 3-4 medium zucchini or summer squash
- ¼ cup cilantro chopped
- juice from ½ a lime
- ¼ cup red enchilada sauce homemade or canned
- 3 green onions chopped
- ¼ cup Mexican shredded cheese

Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Slice zucchini in half longways and slightly hollow them out to create a boat shape. Chop up what you removed and save it to add to the skillet.
3. Using a large baking dish, add zucchini boats flesh side up, and lightly brush the tops with olive oil (should use about ½ oil Tbs. total). Place into oven and bake for 20-25 minutes.
4. While the zucchini boats are cooking, add the remaining ½ Tbs. olive oil to a skillet, and add red onion, green chilis, and the reserved chopped zucchini; sauté for 3-4 minutes. Add cumin and chili pepper; stir. Add beans, corn, and tomatoes and sauté for 2 minutes. Add lime and cilantro; stir and cook for 1 minutes. Remove from skillet and set aside.
5. Fill zucchini boats with southwestern filling, then pour the enchilada sauce over the tops, add shredded cheese and green onions on top.
6. Place back into the oven and cook for 5 minutes or until cheese is melted.
7. Recipe Note: Try to use zucchinis that are wide and the same shapes, this will make cooking easier.

SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!





Barquitos de calabacín rellenos al estilo sudoeste

Receta adaptada de: <https://domesticsuperhero.com/southwestern-stuffed-zucchini-boats/>

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla roja cortada en cubitos
- 3 cucharadas de chiles verdes picados
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 1,5 tazas de maíz congelado, enlatado o fresco
- 1 taza de frijoles negros
- 2 tomates ciruela picados
- 3-4 calabacines medianos o calabazas de verano
- ¼ taza de cilantro picado
- jugo de ½ lima
- ¼ de taza de salsa roja para enchiladas casera o enlatada
- 3 cebollas verdes picadas
- ¼ taza de queso mexicano rallado

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Corte los calabacines por la mitad a lo largo y ahueque ligeramente los calabacines para crear una forma de barco. Pique lo que haya quitado y guárdelo para agregarlo a la sartén.
3. En una fuente grande para horno, coloque las barquitas de calabacín con la pulpa hacia arriba y pincele ligeramente las partes superiores con aceite de oliva (debe utilizar aproximadamente ½ cucharada de aceite en total). Coloque en el horno y hornee durante 20 a 25 minutos.
4. Mientras se cocinan los calabacines, agrega la ½ cucharada restante de aceite de oliva a una sartén y agrega la cebolla roja, los chiles verdes y el calabacín picado reservado; saltea durante 3-4 minutos. Agrega el comino y el chile; revuelve. Agrega los frijoles, el maíz y los tomates y saltea durante 2 minutos. Agrega la lima y el cilantro; revuelve y cocina durante 1 minuto. Retira de la sartén y reserva.
5. Rellene los barquitos de calabacín con el relleno estilo suroeste, luego vierta la salsa para enchiladas sobre la parte superior, agregue queso rallado y cebollas verdes encima.
6. Vuelva a colocarlo en el horno y cocínelo durante 5 minutos o hasta que el queso se derrita.
7. Nota de receta: Procura utilizar calabacines anchos y de la misma forma, esto hará que cocinarlos sea más fácil.

¡ESCANEE EL CÓDIGO
QR PARA OBTENER
MÁS RECETAS!

