

# Calabaza con arroz y pesto

## INGREDIENTES

● CALABAZA	1 UNIDAD
● ARROZ INTEGRAL	230GR COCIDO
● PESTO	130GR
● HUEVO	1 UNIDAD
● KALE O ESPINACAS	50GR
● PISTACHOS	70GR
● FETA	100GR

## PREPARACIÓN

- PRECALIENTA EL HORNO A 180°C.
- CON UNA CUCHARA QUITA LAS SEMILLAS Y TÍRALAS. CON UN CUCHILLO HAZ CORTES DIAGONALES EN LA SUPERFICIE DE LA CALABAZA.
- COMBINA EL ARROZ, EL PESTO, EL HUEVO Y EL KALE O LA ESPINACA, LA MITAD DEL QUESO FETA Y DEL PISTACHO EN UN BOL. SALPIMENTA Y REMUEVE. ESPARCE LA MEZCLA POR ENCIMA DE LA CALABAZA.
- INTRODUCE LA CALABAZA EN EL HORNO Y HORNÉALA DURANTE AL MENOS 1 HORA HASTA QUE ESTÉ LISTA. PODRÍA TARDAR HASTA 1.30H, DEPENDIENDO DEL TAMAÑO.
- SIRVE LA CALABAZA EN PLATOS DE SERVIR. ESPARCE EL PESTO Y EL QUESO EXTRA SOBRE LA CALABAZA. SALPIMENTA DE NUEVO Y SIRVE.