

Cebollas Rellenas de Autogestión para 4 personas

*4 cebollas grandes peladas y enteras
Zum de 1 limón*

2 cebolletas finamente picadas

2 cucharadas de aceite de oliva

8 cucharadas de arroz hervido y escurrido (algo crudo)

2 tomates troceados

2 cucharadas de perejil picado

½ cucharadita de mezcla de especias en polvo

½ cucharadita de canela

50 gr de pasas remojadas en agua durante 30 minutos y escurridas

Sal y pimienta al gusto

1. Precalentar el horno a 180 grados.

2. Freír las cebollas picadas en el aceite de oliva sin que se doren demasiado y mezclarlas con los demás ingredientes para el relleno.

3. Cocer las cebollas con poco agua y a fuego bajo durante veinte minutos. Escurrirlas reservando el líquido de cocción. Cortar el extremo superior de la cebolla y vaciarla con la ayuda de una cuchara. Rellenar las cebollas con la mezcla antes preparada, dejando algo de hueco para que suba el arroz.

4. Cortar los trozos de cebolla resultantes del vaciado y colocarlos en una fuente para horno junto con el líquido de cocción de las cebollas y el zumo de limón. Agregar las cebollas rellenas, y hornear durante una hora a 180 grados.



*tareas del mes en la huerta:
siembra tardía de patata,
preparación de la huerta
de otoño, raíces y hojas*

junio

<i>l</i>	<i>m</i>	<i>x</i>	<i>j</i>	<i>v</i>	<i>s</i>	<i>d</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>
<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>
<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>				

