

**Ingredientes 1-2 porciones**

* 1 zapallo italiano.
* ½ cebolla.
* ½ salsa de tomate natural.
* 1 ½ taza de carne de soya.
* Aceite de oliva
* Condimentos a gusto

**Preparación**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Remojar la carne de soya durante 1 hora, luego colar el agua.
3. Corta la cebolla en cubitos.
4. Corta el zapallo por la mitad y vacíalo, reserva la pulpa.
5. En un sartén caliente agrega la cebolla, la pulpa, la salsa de tomate natural y la carne de soya. Cocina hasta que las verduras estén listas.
6. Si está muy seco, puedes agregarle agua.
7. Rellena las mitades del zapallo con el sofrito.
8. Lleva al horno por 10 -15 minutos o hasta que sea vea dorado.
9. Sirve en un plato

