

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Pimientos rellenos Autor: Pinterest Publicado: 20/09/2019 | 03:54 pm

Pimientos rellenos

Hay muchas personas que lo hornean, pero como se trata de una preparación muy variable puedes hacerla también sin horno

Publicado: Viernes 20 septiembre 2019 | 03:56:32 pm.

Publicado por: Loraine Bosch Taquechel

Hoy te enseñaremos a preparar unos ricos pimientos rellenos. Hay muchas personas que lo hornean, pero como se trata de una preparación muy variable puedes hacerla también sin horno, para ello te aconsejamos cocinar los pimientos en una olla. Esta es otras de las formas de cocción que se utilizan mucho en la cocina internacional.

Para hacerla solo necesitas preparar una salsa con caldo de pollo o carne, cebolla, tomate picado o en puré, ajo, perejil y cilantro. Luego cocínalos a fuego medio una vez que los rellenos hasta que estén tiernos durante 30 minutos aproximadamente.

No obstante la receta exacta que te describimos a continuación es en horno.

Como detalle curioso te contamos que debes tener en cuenta siempre el aspecto de los pimientos al momento de elegirlos.

En cuanto al relleno puedes ponerle lo que desees, desde carne, arroz, queso, picadillo, o lo que tengas que puedas ponerle.

Ingredientes

- 4 pimientos verdes (pueden ser rojos o amarillos)
- 400 g de carne, picadillo, o lo que vayas a usar como relleno
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- Perejil en hoja
- 1 pizca de pimienta
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de pan rayado
- Queso rallado al gusto
- 1 chorrito de aceite de oliva extra

Elaboración

- Primero corta la parte superior de los pimientos, retírale todas las semillas y los hilos de su interior.
- A continuación, prepararemos los ingredientes para el relleno, pica finamente la cebolla y tritura el ajo. Mezcla también en un recipiente el pan y el queso rallado.
- Luego calienta el aceite en una sartén y sofríe por 1 minuto la cebolla y el ajo.
- Añade la carne o el picadillo y cocina a fuego medio hasta que no quede ni un solo trozo crudo. Agrega el puré de tomate, el perejil, la sal y la pimienta al gusto. Cocina por 2 o 3 minutos más.
- Ahora es el turno de rellenar los pimientos, primero úntalos por fuera con aceite de oliva y échales una pizca de sal.
- Ve incorporando la carne picada preparada en el interior de los pimientos hasta llenar cada uno.
- Por último, ponles la mezcla de pan y queso rallado, colócales la tapa y acomódalos en una bandeja para horno.
- Lléalos al horno precalentado a 180 C con calor por arriba y por abajo por unos 20 o 25 minutos o hasta que los pimientos se noten tiernos.
- Sírvelos enseguida para disfrutarlos calientes.

(Con información del sitio digital Receta cubana)

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/cocina-con-jr/2019-09-20/pimientos-rellenos>