

Pimiento relleno de cereales

Ingredientes (para 1 ración) :

- 100g de trigo tierno
- 1 pimiento rojo
- Tofu
- 1 zanahoria
- Un trozo de puerro
- 1 diente de ajo
- Aceitunas verdes deshuesadas
- Perejil fresco picado
- Comino en polvo
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta



Elaboración:

1. Hervir el trigo en una cazuela con abundante agua el tiempo que indique el paquete. Escurrir y reservar.
2. Rehogar la verdura en un cazo con un poco de aceite de oliva durante 10-12 minutos. El puerro, la zanahoria y el ajo habrán sido previamente cortados bien pequeños, congelados y puestos en remojo.
3. Añadir el trigo, las aceitunas picadas, el perejil y el tofu.
4. Remover, condimentar con una pizca de comino y poner al punto de pimienta.
5. Limpiar y cortar un poco la base al pimiento para que se sujete de pie y rellenar con la mezcla anterior.
6. En una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva y un chorrito de agua, colocar el pimiento relleno. Tapar con papel de horno y hornear a 180° durante 30-40 minutos.
7. Dejar enfriar ligeramente para poder pelar el pimiento. Emplatar y servir.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar verduras diferentes siempre que se realice el proceso de congelado y remojo previo.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
619 kcal	25,3 g	21,15 g	81 g

