

COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Para hacer esta receta vegetariana, sustituya el pavo molido por una libra de tofu desmenuzado.

INGREDIENTES:

- 2 pimientos morrones
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 libra de pavo molido
- ½ taza de tomates frescos, picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de Dash o sazónador total
- 3 tazas de quinoa cocida
- ¼ de taza de queso fresco desmenuzado



Pimientos rellenos

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Corta cada pimiento por la mitad horizontalmente, separando la parte superior (con el tallo) de la inferior. La mitad inferior debe quedar de pie y formar un cuenco. Deseche las semillas.
3. Colocar las mitades inferiores de los pimientos en una bandeja y hornear durante 15 minutos. Retirar del horno. Pele y deseche las membranas. Vuelva a colocar los pimientos en la bandeja del horno y apártelos.
4. Cortar las mitades superiores de los pimientos en trozos pequeños.
5. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla, los pimientos picados y el ajo.
6. Añade el pavo molido a la sartén. Romperlo en trozos pequeños con una cuchara o espátula mientras se cocina. Cocine hasta que se dore.
7. Añade los tomates, el comino, el orégano, el vinagre de vino tinto y el condimento Dash (o sazónador). Reducir el fuego a medio-bajo y llevar el contenido de la sartén a fuego lento. Continúe cocinando a fuego lento durante unos 10 minutos.
8. Mezcle la quinoa cocida en la sartén. Con una cuchara, rellene los pimientos cortados por la mitad en la bandeja para hornear hasta el tope. Una vez que estén completamente rellenos, espolvorear los pimientos cortados por la mitad con queso. Hornear a 180 °C hasta que el queso se derrita, o unos 30 minutos.