

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE CARNE

235 raciones

45 min



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
235 kcal	21 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	6 g
Fibra	Sal
2 g	1.1 g

Ingredientes

- 1100 g de pimientos del piquillo escurridos
- 800 g de carne de ternera picada
- 500 g de champiñones
- 300 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 300 g de [bechamel-baja-en-calorias](#)
- 200 g de cebolla
- 100 g de queso rallado light
- 30 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta molida
- Nuez moscada
- Orégano
- Albahaca
- Tabasco


Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava los champiñones y escúrelos bien.
- 2** Pela y pica la cebolla fina.
- 3** Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
- 4** Añade la carne picada con sal y cocina hasta que esté hecha.
- 5** Incorpora los champiñones y rehoga unos 5 minutos.
- 6** Agrega la [salsa-de-tomate-casera](#) y las especias con el tabasco; cocina a fuego medio, tapado, 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 7** Prepara la [bechamel-baja-en-calorias](#).
- 8** Escurre los pimientos del piquillo y reserva el jugo de la lata.
- 9** Rellena los pimientos y colócalos con cuidado en una bandeja.
- 10** Dora los ajos picados en una sartén; baja el fuego, añade los pimientos y cocina unos 10 minutos.
- 11** Vierte el jugo reservado de los pimientos y cocina 10 minutos más.
- 12** Pasa todo a una bandeja de horno, cubre con bechamel, espolvorea queso y gratina a 180 °C hasta dorar.
- 13** Deja reposar unos minutos y sirve.

THERMOMIX

- 1** Lava los champiñones y escúrelos bien.
- 2** Pon la cebolla troceada en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**

- 3** Añade el aceite y sofríe. **4 min / Varoma / vel **
- 4** Incorpora la carne con sal y cocina. **5 min / 100 °C / vel 2**
- 5** Agrega los champiñones y cocina. **5 min / 100 °C / vel 2**
- 6** Añade la [salsa-de-tomate-casera](#) y las especias con el tabasco.
3 min / 100 °C / vel 2
- 7** Retira el relleno y prepara la [bechamel-baja-en-calorias](#).
- 8** Escurre los pimientos y reserva el jugo de la lata.
- 9** Rellena los pimientos y colócalos en una bandeja.
- 10** Dora los ajos picados en una sartén; añade los pimientos y cocina unos 10 minutos.
- 11** Vierte el jugo reservado y cocina 10 minutos más.
- 12** Pasa a una bandeja, cubre con bechamel, espolvorea queso y gratina a 180 °C hasta dorar.
- 13** Deja reposar y sirve.