PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE CARNE

235 raciones **45 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



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 [url]salsa-de-tomate-casera[/url]
- 300 g de [url]bechamel-baja-en-calorias[/url]
- 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 escúrrelos 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 [url]salsa-de-tomate-casera[/url] y las especias con el tabasco; cocina a fuego medio, tapado, 20–30 minutos, removiendo de vez en cuando.
7. Prepara la [url]bechamel-baja-en-calorias[/url].
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 ºC hasta dorar.
13. Deja reposar unos minutos y sirve.

THERMOMIX

1. Lava los champiñones y escúrrelos 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 ºC / vel 2**

5 Agrega los champiñones y cocina. **5 min / 100 ºC / vel 2**

6 Añade la [url]salsa-de-tomate-casera[/url] y las especias con el tabasco.
3 min / 100 ºC / vel 2

7 Retira el relleno y prepara la [url]bechamel-baja-en-calorias[/url].

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 ºC hasta dorar.

13 Deja reposar y sirve.