Chiles rellenos

Source: Receta de Kickstart Vegano de 21 días

¡Un plato clásico!

About the Recipe

155 Calories · 13 g Protein · 2 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 taza arroz integral Basmati
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 paquete o 8-10 onzas chorizo de soja
- 3 tomates Roma, picados
- 1 manojo cilantro, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- al gusto sal marina

Directions

1. Cocinar el arroz integral según las instrucciones normales. (Considerar usar la técnica de tostado, que es tostar 1 taza de arroz, agregar 2 dientes de ajo picados mientras se tuesta, luego agregar las 4 tazas de agua hirviendo, tapar y cocinar a fuego lento de 40-45 min.)
2. Mientras se cocina el arroz, rociar un sartén con un atomizador con aceite de canola o de oliva o verter 1/4 taza de caldo de vegetales en el sartén. Saltear los 2 dientes de ajo picados restantes, luego agregar el chorizo de soja, cocinando a fuego bajo durante aproximadamente 4 minutos.

3. Luego, agregar los 3 tomates Roma picados, agregar el cilantro picado y la sal, ajustando al gusto y cocinar durante aproximadamente otros 3 o 4 minutos. Tapar y cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 1 minuto.
4. Preparar los pimientos morrones para que sean una vasija para el relleno. Retirar la parte superior de los pimientos morrones, sacar las semillas y colocar en una placa para horno, rociada previamente con aceite de canola.
5. Mezclar 2 tazas de arroz cocido en la mezcla de chorizo de soja. Colocar la mezcla en los pimientos morrones y hornear cubiertos durante 20-30 minutos a 177°C (350° F). Cuando los pimientos rellenos estén aproximadamente a 5 minutos de estar listos, retirar la tapa y dejar que la parte superior se dore.

Nutrition Facts

Por porción (1 pimiento relleno)

Calorías: 155
Grasas: 4 g
    Grasas Saturadas: 0 g
    Calorías Provenientes de Grasas: 21%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 13 g
Carbohidratos: 20 g
Azúcar: 2 g
Fibra: 2 g
Sodio: 585 mg
Calcio: 51 mg
Hierro: 2 mg
Vitamina C: 96 mg
Betacaroteno: 519 mcg
Vitamina E: 1 mg
Potasio: 344 mg