

PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE QUINOA CON VERDURAS

Ingredientes

- 4 pimientos verdes largos
- 3 zanahorias medianas
- ½ cebolleta
- ½ calabacín
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tomate triturado
- 90/100 gr de quinoa
- Perejil fresco

NOTA:

Conviene lavar bien la quinoa antes de cocinarla, para eliminar la saponina que además de ser tóxica, amarga mucho el sabor.

Preparación

1º. Lavamos la quinoa. Una vez enjuagada la ponemos en una olla con el doble de agua que de quinoa, y la dejamos cocinar unos 15 minutos, hasta que el agua se haya absorbido por completo.

2º. Mientras tanto, cortamos los pimientos verdes por la mitad a lo largo. (Otra opción es cortarles solo la parte del rabo, y rellenarlos enteros). Los disponemos en una fuente para el horno y los metemos en el horno mientras lo precalentamos a 180°C.

3º. Cortamos mientras la cebolleta en tiras, los dientes de ajo en láminas, la zanahoria en daditos y el calabacín en cubos. En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva y sofreímos el ajo y la cebolleta. Cuando empiecen a cambiar de color añadimos la zanahoria y tras cocinar un minuto, incorporamos el calabacín.

4º. Damos unas vueltas y cuando el calabacín empiece a ponerse transparente, incorporamos el tomate triturado. Mezclamos bien, bajamos el fuego y rectificamos de sal, dejándolo cocinar durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Cuando el tomate esté cocinado incorporamos la quinoa removiendo bien para que queden integrados todos los ingredientes.

5º. Ya tenemos listo el relleno. Sacamos los pimientos del horno y con cuidado los vamos rellenando con la quinoa. Volvemos a ponerlos en el horno y los cocinamos a 180°C durante 10 minutos.

Sacamos del horno y picamos un poco de perejil fresco por encima.

[HTTPS://REBANANDO.COM](https://rebanando.com)