



## PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS

### Ingredientes

- 8 pimientos verdes italianos
- 120g de arroz integral
- 1 berenjena
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de Ras-al-hanout (mezcla de especias)
- ½ litro de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Preparación

1. Empezaremos preparando los pimientos. Lávalos y quítales el pedúnculo y vacía de semillas. Reserva.
2. Pela y pica la cebolla y los ajos. Rehógalos durante 6-7 minutos en una sartén con 3 cucharadas de aceite.
3. Mientras lava la berenjena y córtala en trocitos pequeños y pela y trocea también las zanahorias. Añade a la sartén y cocina durante 5 minutos.
4. Ralla el tomate e incorpóralo también.
5. Cocina 5 minutos y añade un poco de sal. Mezcla bien y reserva en un plato.
6. En la misma sartén añade una cucharada de aceite y rehoga el arroz durante 2 minutos. Echa el Ras-al-hanout y remueve. Cubre con el agua y tapa. Deja cocer 25 minutos.
7. Añade las verduras y mezcla todo.
8. Con una cucharita rellena los pimientos, presionando para que llegue a la parte más fina. Haz lo mismo con el resto de pimientos hasta rellenarlos todos.
9. En una fuente de horno, dispón un papel largo de papel de horno y coloca todos los pimientos en medio del papel. Forma un paquete y cierra los bordes para que no se escape el vapor.
10. Lleva al horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.
11. Finalizado el tiempo abre con cuidado el papillote y sirve.

**FUENTE: [HTTPS://WWW.NATURALCASTELLO.COM/ES/RECETAS/](https://www.naturalcastello.com/es/recetas/)**