

Pimientos Rellenos de Pollo

Esta receta es muy sencilla de hacer, ya que sólo es mezclar todos los ingredientes en crudo y meter al horno, así puedes dedicarte a hacer otras cosas mientras se prepara la comida. Además no te preocupes por hacer cantidad ya que lo puedes congelar (ya hechos) y después solo será descongelar y recalentar unos minutos en el microondas.

INGREDIENTES:

- 4 Pimientos medianos (1kg aprox.)
- 400g Carne picada de pollo
- 400g Setas o champiñones picados
- 2 Tomates rallados
- 2 Cucharaditas ajo el polvo
- 4 Cucharadas perejil fresco picado
- 1 Cucharadita orégano
- 1 Cucharadita pimentón dulce
- 2 Claras de huevo
- c/s sal
- Opcional: 1 o 2 zanahorias ralladas

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 160°C
2. Lavar y picar o rallar las setas, tomates y zanahoria (si se usa).
3. Mezclar con la carne picada las hortalizas (excepto los pimientos) las especias (puedes utilizar otras si te gustan más como tomillo, pimienta,...) y las claras
4. Rellenar los pimientos con la masa y volver a colocarles la tapa (sin las semillas).
5. Hornear a 160° durante 1hora aprox. (si utilizas pimientos italianos en 30min estarán hechos , si son de los grandes de asar le constará 1h y ½ aprox.)