

Pimientos Rellenos de Soja Txt

El relleno de estos pimientos está muy conseguido y hasta los amantes de la carne les gustarán. Eso sí, sin colesterol y sin grasa saturada. Nos aportan vitaminas, minerales, fibra y proteínas vegetales del alto valor biológico.

INGREDIENTES:

- 12 Pimientos pequeños de 100-125g c/u
- 120g Soja txt
- 2 Cebollas medianas
- 40ml Salsa de soja
- 1 Cucharada orégano seco
- 1 Cucharada ajo en polvo
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 400ml Salsa de tomate
(*Ver receta en web)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner la soja txt a remojo 15 minutos en agua fría, escurrir y reservar.
2. Pelar las cebollas y cortar en trocitos, rehogar con dos cucharadas de aceite a fuego lento y tapada hasta que esté doradita.
3. Agregar la soja txt que teníamos reservada, la salsa de soja, ajo polvo y orégano. Cocinar unos 5 minutos removiendo constantemente (debe quedar sueltita como carne picada), dejar enfriar un poco.
4. Precalentar el horno a 180°C
5. Lavar los pimientos, retirar el rabito y sacar las semillas por el agujero.
6. En un recipiente apto para el horno, repartir en la base la salsa de tomate, rellenar cada pimiento con dos cucharadas generosas de la soja txt (darles unos golpecitos mientras los rellenas para que la soja llegue hasta la punta del pimiento) e ir distribuyendo por el recipiente.
7. Hornear a 180°C, a media altura una hora aproximadamente, calor arriba y abajo.