Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Pimientos Rellenos

Sirve:

12 raciones, ½ pimiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover
Valora: ★★★★★
Agregar un Comentario

4 cucharadas de salsa Worcestershire (60 ml)

2 tarros de salsa de espagueti, 48 onzas cada una(1.36 kg cada una)

4 tazas de arroz blanco cocido (744 g)

Preparación :

1. Lava los pimientos y quítales las semillas. Reserva.
2. Precalienta la paellera a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la carne picada y la cebolla. Cocina hasta que se dore.
3. Añade la salsa Worcestershire, la salsa de espagueti y el arroz cocido. Mezcla bien.
4. Rellena los pimientos con la mezcla, reservando parte en la sartén.
5. Pon los pimientos sobre la mezcla que queda en la sertén y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ comience a hacer clic, reduce el fuego.
6. Cocina 35 - 45 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos. Decora con perejil, si lo deseas.

Consejos:

- Para reducir esta receta a la mitad, cocina con la sartén de 11 pulgadas o la olla 7 Qt. en lugar de la paellera.
- Puedes sustituir el arroz blanco por arroz integral, si lo deseas.
- Puedes cocinar esta receta sin la carne picada de pavo para un plato vegetariano o vegano.

Información nutricional por ración

Calorías: 313
Grasa Total: 7g
Grasa 2g

Saturada:
Colesterol: 60mg
Sodio: 950mg
Carbohidratos: 44g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 21g
Proteína: 20g