

## Pimientos Rellenos



### Sirve:

4 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
11" Large Skillet with Cover

**Valora:** ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

$\frac{3}{4}$  taza de  
arroz cocido

(140

g)

1 cucharadita de  
salsa de soja, baja en sodio

(5

ml)

$\frac{1}{2}$  cucharadita de  
mejorana, finamente desmenuzada

(2.5

g)

1 taza de  
salsa de tomate, dividida

(245

g)

### Preparación :

1. Corta la parte superior de los pimientos. Retira las semillas y las membranas.
2. Lava los pimientos, pero no los seques. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon los pimientos de pie en la sartén y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 3 - 4 minutos. Saca los pimientos de la sartén (deja el líquido que han soltado), seca con papel de cocina y reserva.
3. En la misma sartén, añade la cebolla, el ajo y la carne. Mezcla bien. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 10 minutos.
4. Añade el arroz, la salsa de soja, la mejorana y  $\frac{1}{4}$  taza (61g) de salsa de tomate. Mezcla bien, tapa y cocina a fuego bajo 5 minutos.
5. Con una cuchara, rellena con cuidado los pimientos.
6. Vierte la mitad de la salsa de tomate restante, 6 cucharadas (92g), en el fondo de la sartén. Coloca los pimientos rellenos en posición vertical en la sartén. Pon el resto de salsa de tomate por encima de los pimientos rellenos.
7. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 20 minutos. Sirve caliente.

**Consejos:**

- Para darle más sabor, añada zanahorias ralladas, apio en rodajas o perejil fresco picado a la mezcla del relleno.
- La base de los pimientos se pueden cortar para que queden en posición vertical.

Información nutricional por ración

Calorías: 275  
Grasa Total: 10g  
Grasa 4g  
Saturada:  
Colesterol: 56mg  
Sodio: 475mg  
Carbohidratos: 25g  
Fibra 4g  
Dietética:  
Azúcar: 8g  
Proteína: 21g