



PIMIENTOS RELLENOS DE SOJA TEXTURIZADA AL HORNO

 15 minutos
 1 hora
 2 porciones

INGREDIENTES

- 70 gramos de soja texturizada
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de calabaza, cruda o 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 tronco de apio, crudo [53 g]
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- Opcional: 20 gramos de tomate, concentrado
- 1/2 copa de vino blanco, 11° [40 g]
- 50 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- 1 cucharada de café de pimentón dulce, en polvo [2 g]
- 2 unidades pequeñas de pimiento morrón del color que prefieras
- 4 cucharadas soperas, queso rallado de queso de cabra, semicurado [52 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la soja en un cuenco grande y cubrir con agua para que se vaya hidratando. Calentar un fondo de aceite en una sartén o cazuela ancha a temperatura suave y añadir la cebolla muy picada con los ajos y una pizca de sal. Pochar suavemente hasta que se transparenten.
- 2º Agregar el apio -retirando los posibles filamentos más gruesos y los extremos que suelen ser feos- y las zanahorias -peladas- o un trozo de calabaza, todo muy picado. Salpimentar, remover bien y dejar que la verdura se vaya ablandando, poniendo la tapa del recipiente si lo tiene.
- 3º Mientras tanto, preparar los pimientos lavados abriéndolos por la mitad longitudinal; sacar con cuidado las semillas y cortar los filamentos más gruesos. Colocar en una fuente engrasada o cubierta con papel de aluminio o de horno y precalentar el horno a 200°C.
- 4º Escurrir muy bien la soja y añadir a las verduras; salpimentar un poco y remover bien subiendo el fuego para que se tueste un poco. Echar los dos tomates a la sartén [se puede echar más tomate triturado o tomate frito si se prefiere], remover, regar con el vino y dejar que se evapore. Aderezar con las especias al gusto y agregar la nata.

5º Dejar que cueza todo un poco más a fuego suave y retirar. Rellenar muy generosamente los pimientos y hornear 10 minutos. Cubrir con queso semicurado al gusto y de volver al horno unos 10-15 minutos más bajando la temperatura a 180°C. Servir con orégano y un poco más de queso tipo parmesano si se desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [404 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	412 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	53 %
H. CARBONO	6 g	26 g	10 %
AZÚCARES	4 g	14 g	16 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	71 mg	289 mg	12 %