Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PIMIENTO RELLENO DE GAMBAS Y CEBADA

50 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- medio vaso de cebada
- 1 vaso de agua
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (20 g)
- 100 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)
- tomate frito
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para preparar la cebada ponemos un cazo con el agua y cuando hierva ponemos la cebada durante 25 minutos aprox. Cuando esté blandita la colamos y reservamos. Para hacer los pimientos ponemos una olla con agua, cuando hierva metemos los pimientos enteros y lavados durante 5-7 minutos. Sacamos y retiramos. Para hacer la mezcla picamos muy pequeño los ajos, el puerro y el pimiento verde. En una sartén ponemos el AOVE y salteamos las verduras, añadimos los camarones y vamos moviendo hasta que cambie a color rosa. Añadimos la cebada escurrida, el tomate y mezclamos. Salpimentamos, especiamos y probamos por si fuera necesario corregir de sal. Cortamos la parte alta del pimiento, vaciamos de pepitas, añadimos la mezcla y colocamos en una bandeja alta dónde se pueda apoyar el pimiento boca arriba, tapamos el pimiento con la parte cortada y metemos al horno una vez precalentado a 180ºC durante 15 minutos con calor arriba y abajo.

2º Para preparar la cebada ponemos un cazo con el agua y cuando hierva ponemos la cebada durante 25 minutos aprox. Cuando esté blandita la colamos y reservamos. Para hacer los pimientos ponemos una olla con agua, cuando hierva metemos los pimientos enteros y lavados durante 5-7 minutos. Sacamos y retiramos. Para hacer la mezcla picamos muy pequeño los ajos, el puerro y el pimiento verde. En una sartén ponemos el AOVE y salteamos las verduras, añadimos los camarones y vamos moviendo hasta que cambie a color rosa. Añadimos la cebada escurrida, el tomate y mezclamos. Salpimentamos, especiamos y probamos por si fuera necesario corregir de sal. Cortamos la parte alta del pimiento, vaciamos de pepitas, añadimos la mezcla y colocamos en una bandeja alta dónde se pueda apoyar el pimiento boca arriba, tapamos el pimiento con la parte cortada y metemos al horno una vez precalentado a 180ºC durante 15 minutos con calor arriba y abajo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (641 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	425 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	50 %
H. CARBONO	6 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	10 g	12 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	51 %
SODIO	270 mg	1731 mg	72 %