

Pimientos Rellenos Y Arroz Español



Prep: 20 minutos **Cocción:** 45 minutos **Porciones:** 4

1 taza de arroz
1 lata de tomates triturados o en cubos
1/2 cebolla
condimento para tacos
4 pimientos
1 lata de frijoles (negros o rojos)
1 taza de col rizada, cortada en cubos
(u otros vegetales de hoja gruesa)

Opcional

Pollo cocido como proteína adicional
Queso rallado
1 lata de maíz
Verduras adicionales



1. Mezcle 1 lata de tomates triturados, 1 taza de arroz crudo, 1 1/2 taza de agua (o 2, si usa arroz integral), 1/4 de cebolla picada y 1/2 cucharadita de mezcla para tacos, en una olla de tamaño mediano.
2. Hierva y luego reduzca el calor, y cúbralo durante 15-20 minutos, o hasta que se absorba el líquido y el arroz ablande.
3. Mientras se cocina el arroz, precaliente el horno a 350°F / 175 °C. Corte los pimientos por la mitad, a lo largo, y remueva los tallos y las semillas.
4. Ponga los pimientos hacia abajo en una bandeja para hornear y ase durante 5-7 minutos para que se cocinen un poco. Retíelos del horno cuando estén blandos y deje que se enfríen ligeramente.
5. Pique y sofría la cebolla restante con la col rizada y cualquier verdura adicional al gusto. Vierta en un tazón grande.
6. Una vez esté listo el arroz español, eche la mitad al tazón con las verduras cocidas.
7. Agregue una lata de frijoles escurridos y revuelva para combinar. Si usa pollo, agréguelo a la mezcla.
8. Rellene los pimientos con la mezcla de arroz y vuélvalos a poner en el horno durante 5-7 minutos adicionales, hasta que los pimientos se ablanden completamente. Cubra con queso rallado si lo desea.
9. Sirva con un poco del arroz que sobró, o guárdelo en la refrigeradora.

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDIFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.