

Chiles Rellenos Saludables



Prep: 30-60 min.

Cocción: 10 min.

Porciones: 8-10

INGREDIENTES

9 chiles poblanos
1 bolsa plastica
1 libra de queso oaxaca o panela
5 huevas (seperar las claras de las yemas)
1 pizca de sal
Aceite de oliva en aerosol

3 tomates grandes maduros
1 diente de ajo
1/4 cebolla blanca
1 chili manzano mediano
2 tazas de agua
1 cucharadita de caldo de gallina knorr
2 ramitas de cilantro



INSTRUCCIONES

1. Asar los chiles en un sartén o comal. Cuando estén bien asados, meterlos en una bolsa plástica por 10 minutos para ablandarlos y poderlos pelar. Pelarlos y cortarles la punta de arriba y sacarles todas las pepas con cuidado de no romper la parte verde del pepino para hacer una especie de bolsa.
2. Se rellena el chili con el queso con cuidado de no romperlo.
3. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal.
4. Incorporar las yemas en las claras a punto de nieve.
5. Usar un sartén rociado con aceite de oliva en aerosol. Verter una cucharada de la mezcla del huevo en el sartén en forma de círculo. Colocar el chili relleno y cubrirlo con otra cucharada de la mezcla del huevo.
6. Esperar a que se cocine bien el huevo y voltear el chili con una espátula para cocinar el otro lado del huevo.
7. Licuar los tomates, la cebolla, el ajo y la cebolla con el agua.
8. Cocinar en una olla la mezcla con el caldo de pollo en polvo, el cilantro y sal al gusto.
9. Dejar que hierva y servir en un plato. Luego poner el chili encima de la salsa.