



PIMIENTOS RELLENOS VEGETARIANOS

Ingredientes

Para seis pimientos rellenos

100 grs de arroz integral
6 pimientos verdes
3 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas de jerez para cocinar
1 cucharada de salsa inglesa vegetariana
150 gr de tofu extra firme
90 gr de arándanos secos azucarados
50 gr de nueces de pecán troceadas
100 gr de queso Parmesano rallado
450 gr de salsa de tomate
2 cucharadas de azúcar moreno

Pasos

- 1.** En una cacerola, hierva el agua y añadir el arroz. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 40 minutos.
- 2.** Mientras tanto, quite el corazón y las semillas de los pimientos verdes, dejando intactas las bases. Coloque los pimientos en un plato para microondas con aproximadamente 1 cm de agua en el fondo. Poner en el microondas a máximo potencia durante seis minutos.
- 3.** En una sartén pequeña, hierva a fuego lento la salsa de soja, el vino y la salsa inglesa. Añadir el tofu y cocinar a fuego lento hasta que se absorba el líquido.
- 4.** Combine el arroz (después de que se haya enfriado), tofu, arándanos, nueces, queso, sal y pimienta: mezclar y rellenar bien los pimientos. Pon los pimientos en el plato de nuevo y hornee en un horno precalentado a 175 ° C durante 25 a 30 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados en la parte superior.
- 5.** Mientras tanto, en una cacerola pequeña a fuego lento, mezcle la salsa de tomate y el azúcar moreno: cocinar hasta que esté caliente. Verter la salsa sobre cada porción.