

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Pimientos, mezcla de lechugas para ensalada, lechuga común, acelga o col rizada, hierba aromática, remolachas, pepino, calabacín, tomates, cebollines

Receta de la semana:

Pimientos rellenos

Ingredientes



- 4 pimientos verdes
- aceite
- ½ cebolla roja cortada
- 1 diente de ajo o ajo en polvo
- Paprika
- 300 gr carne molida (o dos tazas de frijoles negros cocidos)
- Sal y pimienta
- Oregano
- 2 huevos hervidos
- Pasas de uva
- Queso (cualquier tipo que se derrita)

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén y cocina la cebolla, ajo y paprika; luego de unos minutos agrega la carne molida (o frijoles negros). Agrega sal, pimienta y orégano. Apaga el fuego y agrega las pasas y el huevo cortado.
2. Corta la parte de arriba de cada pimiento como si fuera una tapa. Rellena el pimiento con la mezcla de carne (o frijoles negros) y ponle una capa de queso, y luego ciérralo con su "tapa".
3. Pon los pimientos rellenos en una bandeja para horno, en una horno a 350°F por unos 20 minutos o hasta que los pimientos estén cocidos y el queso derretido.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM