

Chile relleno, el sabor de lo cotidiano

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Chiles

Chiles poblanos: 6 Unidades

Relleno

Queso Fresco: 500 grs. **Aceite De Oliva**: 3 cdas.

Claras: 4 Unidades

Zucchini picado: 1 Unidad **Harina**: Cantidad necesaria

Salsa

Jitomate: 6 Unidades Cebolla: 1 Unidad Ajo: 1 Diente

Perejil: 3 Ramas

Varios

Perejil: Cantidad necesaria

Arroz blanco cocido: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Sal: A gusto

Yemas: 4 Unidades

Ajo picado: 1 Cantidad necesaria

Aceite: Cantidad necesaria Cebolla picada: 1 Unidad

Sal: A gusto **Agua**: 1 Taza

Aceite Vegetal: 2 cdas.

Chile poblano

- Lave y ase los chiles.
- Una vez asados tápelos con un repasador durante unos minutos, luego pélelos y lave con aqua
- Abra los chiles al medio pero sin cortarlos totalmente y retire las pepitas, lave nuevamente y séquelos.

Salsa

- Corte los jitomates en cuartos.
- Pele la cebolla y corte en cuartos.
- Pele el ajo.
- Coloque los ingredientes en una licuadora junto con el agua y licue hasta lograr que quede bien lisa.
- En una cacerola con aceite bien caliente añada la mitad de una capa de cebolla, condimente con sal.
- Cuele la salsa y viértala en la cacerola
- Añada el perejil y cocine a fuego mínimo durante 15 minutos aproximadamente
- Retire y vierta en una sartén

Relleno

- En una sartén con aceite de oliva saltee la cebolla y el ajo hasta transparentar
- Condimente con sal.
- Luego incorpore el jitomate y el zucchini
- Cocine durante unos minutos mientras mezcla.
- Corte el queso en tiras.
- Bata las claras con sal a punto de turrón.
- Bata las yemas hasta disolverlas.
- Luego una las claras con las yemas y mezcle con movimientos envolventes

Armado

- Tome los chiles y rellene el interior, algunos con las tiras de queso y otros con el relleno de verduras.
- Coloque los chiles rellenos con verdura en la sartén junto con la salsa
- Cierre con palillos los chiles rellenos con queso y enharinemos bien
- Luego páselos por el huevo.
- En una sartén con abundante aceite caliente fría los chiles rellenos con queso
- Luego retire y añada a la sartén que contiene la salsa
- Deje cocinar hasta que el queso se derrita.

Presentación

- Sirva los chiles en una fuente y báñelos con la salsa.
- Decore con perejil y acompañe con arroz blanco.

• .

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/chile-relleno-el-sabor-de-lo-cotidiano