

Chiles Cuaresmeños Rellenos de Atún

Tiempo de preparación: 55 Min



Ingredientes

Salsa de jitomate

Orégano: 1 Pizca

Sal: Cantidad necesaria

Caldo De Pollo: 1 Taza

Pimienta: Cantidad necesaria

Jitomates guajes: 6 Unidades

Crema: 1/2 Taza

Armado

Brotes de zanahoria: Cantidad necesaria

Pimienta: Cantidad necesaria

Chile en conserva

Cebolla: 1/4 Unidad

Chiles cuaresmeños: 4 Unidades

Azucar: 3 cdas.

Sal: 2 pizcas

Agua: Cantidad necesaria

Vinagre: 1/2 Taza

Zanahorias: 2 Unidades

Relleno de atún

Cebolla: 1/4 taza

Atún en lata: 300 grs

Sal: Cantidad necesaria

Miel de agave: 1/4 taza

Orejones: 1/4 taza

Aceite: Cantidad necesaria

Pimienta: Cantidad necesaria

Jitomates deshidratados: 1/2 Taza

Pasta de jitomate: 1/4 Taza

Dátiles: 1/4 Taza

Preparación de la Receta

Chile en conserva

- Limpiar los chiles y colocarlos en un frasco con las zanahorias, la *cebolla*, el *vinagre*, el azúcar, la sal y agua
- Dejar reposar por 3 días.

Relleno de atún

- Picar los dátiles, los jitomates deshidratados y los *orejones*
- Trasladar a un tazón y mezclar.
- En una sartén, sofreír la *cebolla* y agregar el **atún**, la mezcla de frutos secos, la miel de agave, el puré de *tomate*
- Salpimentar y reservar.

Salsa de jitomate

- En una licuadora, colocar los jitomates rostizados y cortados en mitades junto con el caldo de *pollo* y la *crema*
- *Condimentar* con *orégano*, sal y pimienta
- Licuar y reservar.

Armado

- Rellenar los chiles con el *atún*, servir en un plato sobre una cama de salsa, pimienta y relleno
- Por último, decorar con brotes de *zanahoria*.
- Al comprar las zanahorias, procura que tengan un *color naranja* vivo y que todavía conserven hojas de *color* verde para asegurarte de que estén frescas
- Deben ser de tamaño mediano y estrecharse hacia final
- Las zanahorias gruesas son más duras y son más difícil de cocinar.
- Prepara [caldo de pollo](#) casero
- Siempre es más sabroso y saludable.

Para más

- Si recetas deliciosas como ésta, no te pierdas la tercera temporada de ["Sazón Casero"](#).

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chiles-cuaresmenos-rellenos-de-atun>