

Pimientos Rellenos de Arroz Yamaní y Humita

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Humita

Cebolla picada: 100 Gramos

Dientes de ajo: 2 Unidades

Morrón verde picado: 50 Gramos

Cebolla de verdeo picada: 50 Gramos

Granos de 2 choclos: c/n

Salsa blanca vegana: c/n

Pimientos

Ají molido: c/n

Avena en grano cocida: 300 Gramos

Cebolla de verdeo picada: 50 Gramos

Ciboulette: c/n

Morrón picado: 50 Gramos

Pimentón: c/n

Queso Fresco: 100 Gramos

Queso pategras: 100 Gramos

Arroz Yamaní cocido: 300 Gramos

Cebolla picada: 50 Gramos

Cebolla morada picada: 50 Gramos

Diente de ajo picado: 2 Unidades

Orégano: c/n

Pimientos Verdes: 5 Unidades

Queso Parmesano: 100 Gramos

Sal: c/n

Preparación de la Receta

Pimientos

- En una olla rehogar con aceite de oliva *cebolla*, *cebolla* morada, *cebolla* de verdeo, *ajo*, *morrón* hasta que estén blandos.
- *Condimentar* con sal y agregar **arroz** yamaní, *avena* en grano, *orégano*, *ciboulette* picada, *ají* molido, *pimentón*, sal y mezclar hasta integrar.
- Pasa a un bowl y añadir queso pategras rallado, queso parmesano rallado y reservar.

- Incorporar la humita y mezclar bien.

Humita

- En una olla con aceite de oliva rehogar *cebolla*, *cebolla* de verdeo (verde), *morrón* verde, sal y *ajo* hasta que se ablanden.
- Agregar los granos de *choclo* cocidos, sal, pimienta y cocinar por 3 minutos.
- Incorporar salsa blanca vegana (leche de almendras ligada con avena) y seguir cocinando hasta integrar todos los ingredientes y obtener una consistencia cremosa y espesa.

Armado

- Cortar la tapa de los pimientos (solo retirar $\frac{1}{4}$ de su altura) y retirar con cuchara las semillas y las nervaduras.
- Completar el interior de cada *pimiento* con el relleno, colocar en una placa de horno que los contenga parados y cocinar en horno a 180° C por 20 minutos.
- Agregar queso parmesano rallado por encima, un cubo de queso fresco por *pimiento* y *gratinar* en horno fuerte.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pimientos-rellenos-de-arroz-yamani-y-humita>