

# 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>