

# CHILES RELLENOS DE SOYA TEXTURIZADA

Elabora paso a paso estos deliciosos chiles rellenos con picadillo de soya.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 5 Chiles**

- Un trozo de pimiento morrón
- Un trozo de zanahoria
- 1 cebolla de rabo de Verdeo
- Un trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 7 jitomates
- 1 chile guajillo
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- 1 y 1/2 tazas de Soya texturizada
- Azúcar
- 1 limón

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## Modo de preparación

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

7 jitomates en una cacerola y agregamos un chile guajillo (previamente lavado, desvenado y sin semillas). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a hervir por 15 minutos o hasta que veamos que revienta la piel de los jitomates. Apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de una licuadora, junto con el chile guajillo, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza del agua de la cocción de los jitomates y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

directamente al fuego 5 chiles poblanos. Al quedar bien tatemados los chiles, los metemos a una bolsa de plástico y los dejamos sudar por 10 minutos. Los sacamos y les retiramos toda la piel. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento del color que gusten, una cebollita de verdeo, un diente de ajo y  $\frac{1}{2}$  zanahoria (Todo finamente picado). Sofreímos por un minuto, moviendo constantemente por un minuto. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya, sofreímos por un minuto, damos vuelta y sofreímos por un minuto más. Agregamos la verdura y un poco de la salsa y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de líquido de cocción de los jitomates, mezclamos y dejamos hervir por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si notamos que está un

poco agrio, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Movemos y apagamos el fuego.

al fuego una cacerola y agregamos lo que resta de la salsa de jitomates, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una pizca de azúcar. Mezclamos. Dejamos a fuego muy bajo.

por un costado los chiles, los rellenamos de nuestro guiso y cerramos con un palillo. Los pasamos a la salsa de jitomate y dejamos que hiervan por 3 minutos. Apagamos el fuego.

. (Pueden acompañar con arroz y un poco de crema vegana.

NOTA: Toda la verdura debe ir previamente lavada y desinfectada.

Ver video


## **@teregarza8009**

Sra bonita, como me gustan sus videos, estos chiles se ven deliciosos, los voy a hacer, soy fanática de los chiles poblanos rellenos de todo, ah.... usted siempre trae sus manitas muy arregladitas, pero hoy me parece que aún más, les mando saludos y un abrazo regio.

## **@evangelinagarcia2507**


Yeeey, lo hice hoy. Están riquísimos, muchas gracias x enseñarnos .

## **@lourdesmillangonzalez8354**

Se ven deliciosos esos chiles rellenos, ya tengo  el menú de hoy. Muchas gracias señora hermosa saludos a su

hijo, se le extraña 

**@brendagutierrez3649**

Hola amigos de CVF! Hoy preparé estos chiles rellenos! Quedaron espectaculares!  Me gustó mucho que no van capeados, pues reducimos calorías. También me gustó el toque que le da el chile en la salsa de jitomate! Como siempre, sus recetas son toda una garantía! Agradezco mucho toda su labor! 