

MOLDE DE ARROZ CON POBLANO

Exquisito platillo y muy fácil de elaborar.

Molde de arroz con chile poblano.

Una receta vegana, elaborada con ingredientes saludables y deliciosos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 chiles poblanos
- Sal
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Pan molido
- Pimienta en polvo
- Paprika
- 4 tazas arroz cocido
- 1 taza crema vegana

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

directamente a la lumbre de la estufa 2 chiles poblanos y los tatemamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico y los dejamos ahí por 15 minutos. Los sacamos de la bolsa y les retiramos el rabito, les retiramos la piel con un cuchillo y les retiramos las venas y las semillas. Los partimos en cuadros pequeños.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos los chiles, sofreímos por 5 minutos moviendo constantemente. Pasado ese tiempo, apagamos el fuego y apartamos.

un bowl vertemos una taza de crema vegana, agregamos 2 cucharadas soperas de levadura nutricional, una cucharadita de paprika o pimentón, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

un recipiente ponemos 4 tazas de arroz cocido, le vertemos la mezcla de la crema y mezclamos bien. Les agregamos los chiles y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un molde de su preferencia y agregamos un poco de pan molido. Le agregamos poco a poco nuestra preparación. Esparciendo en todo el molde. Comprimos para que quede firme. Lo metemos al horno precalentado a 200 °C o 390 °F, durante 20 minutos.

el horno, sacamos el molde y dejamos enfriar. Pasamos un cuchillo por las orillas del molde y desmoldamos con cuidado.

.

Ver video