

# CHAYOTES RELLENOS

Deliciosa y nutritiva preparación.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 Personas

- Cebolla
- Pimiento rojo
- 3 chayotes
- 1/2 taza chícharos
- Aceite vegetal
- Sal
- Queso vegano (pueden comprarlo si gusta o imprimir la receta en: QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ())
- 3 cucharadas de mayonesa
  - 3/4 taza de crema vegana (Pueden comprar si gustas o imprimir la receta en:CREMA DE TOFU – Cocina Vegan Fácil ())

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a la mitad y a lo largo, 2 chayotes grandes. Los ponemos en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos una cucharadita de sal, encendemos la lumbre y dejamos hervir por 25 minutos. Una vez hervidos los sacamos del agua y los ponemos en un plato. Dejamos que enfríen un poco y retiramos

el centro con cuidado (ése no lo vamos a utilizar). Ahuecamos los chayotes, sin romper la cáscara. Apartamos las cáscaras.

la pulpa en cubos pequeños. La pulpa que no salga completa, la raspamos con una cuchara y la pasamos a un recipiente. La machacamos. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y mezclamos por 30 segundos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  chile morrón rojo, desvenado y sin semillas y partido en pequeños cubos. Bajamos a flama baja y agregamos los cubitos de chayote. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el recipiente donde tenemos la pulpa del chayote, le agregamos una taza de crema vegana, 3 cucharadas de mayonesa vegana y sal al gusto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de chicharos cocidos y 100 gr de queso de papa partido en pequeños cubos (Puede ser el queso vegano de su preferencia). Mezclamos bien. Agregamos todos los demás ingredientes que tenemos en la sartén. Mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto.

esta mezcla, rellenamos las cáscaras de chayote abundantemente.

.

Ver video